

Sumos

CULTURA,
HISTORIA E
HITOS DE MACHU
PICCHU, UNA
MARAVILLA PARA
DEFENDER Y
REIVINDICAR

HABLAN LOS
CAPITANES
TRICAMPEONES
DE LA 'U':
ALDO CORZO
Y EL 'PUMA'
CARRANZA

La chef colocó a Kjolle
en el puesto 2 de los
mejores restaurantes de
Latinoamérica, y ya son
ocho los peruanos en el
top 50 de la región.

Pía León y la receta del éxito



CLUB EL COMERCIO
EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES

Valido también para suscriptores de Diario Gestión. Aplican términos y condiciones.

¡Nuevos restaurantes para repetir las veces que quieras!
Aprovecha tus beneficios exclusivos y disfruta lo mejor de nuestra gastronomía, gracias a tu suscripción a El Comercio.



30% dto.

en la carta de
lunes a sábado

IZAKAYA 30% dto.

COCINA JAPONESA

en la carta de
lunes a sábado

宋 SONG 30% dto.

PERUVIAN CHINESE CUISINE

en la carta de
lunes a sábado

**PANCHO
FIERRO**

C A F E
B A R

20% dto.

en la carta de
lunes a sábado



Identificate como suscriptor y presenta tu DNI en los establecimientos



Nueva App Club El Comercio

Una app con mucho



Disfruta **más de 350 beneficios**
para usar y repetir cuando quieras.
Escanea el QR y obténla ya.



Pasó esta semana



◆◆ **Papa peregrino.** León XIV concluyó su primera gira internacional con una visita al Líbano, donde hizo un llamado al diálogo interreligioso. El pontífice destacó la importancia de la convivencia pacífica en una región marcada por tensiones políticas.

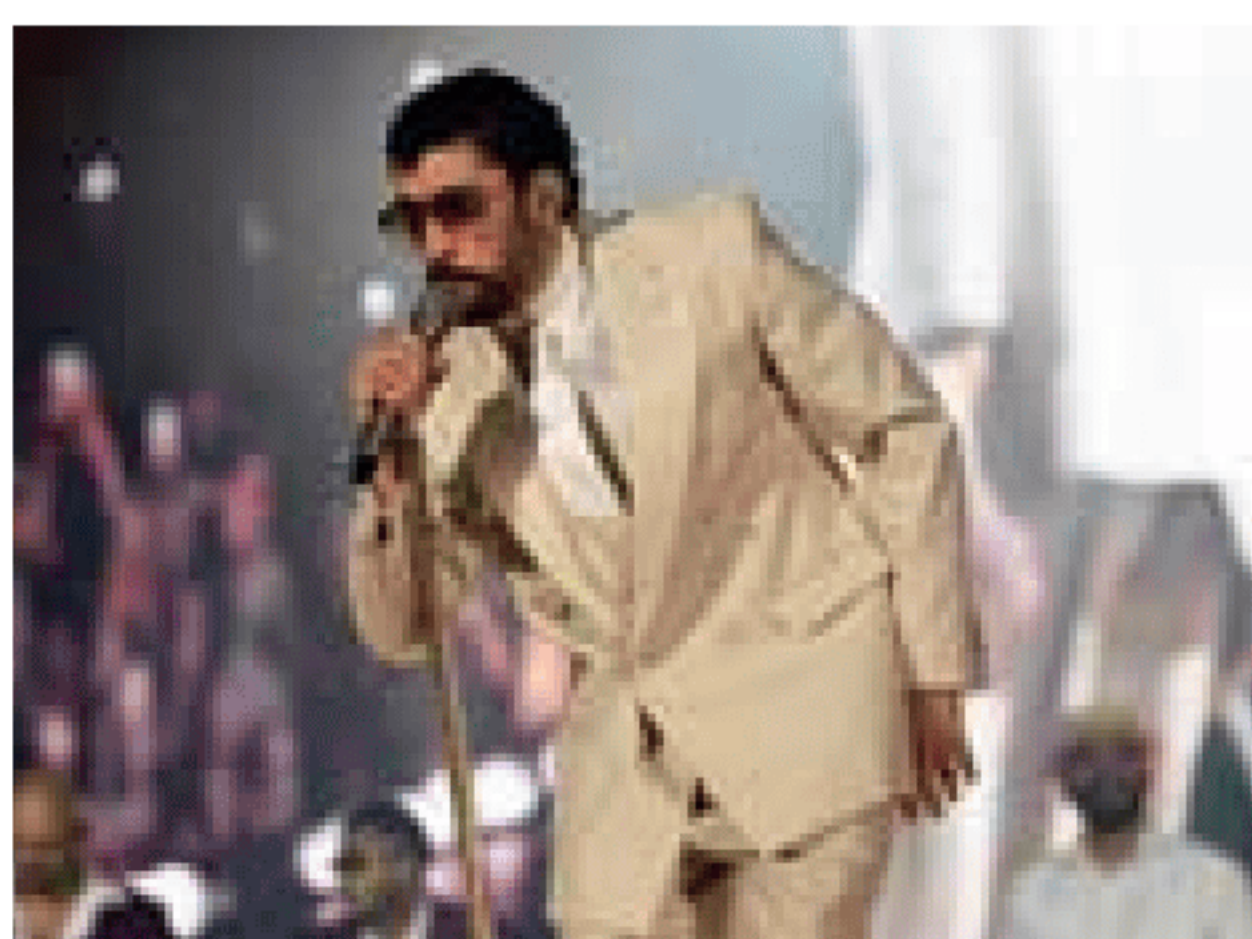


◆◆ **Alarmante.** La policía inició las investigaciones por el presunto intento de homicidio contra el precandidato Rafael Belaúnde Llosa, un hecho ocurrido en Cañete esta semana, en un contexto de creciente actividad electoral. Según información preliminar, dos individuos a bordo de una moto interceptaron el vehículo en el que se desplazaba y efectuaron disparos a corta distancia. Belaúnde resultó ileso, y el caso fue puesto en manos de las unidades especializadas para el análisis de imágenes de seguridad y la determinación del móvil del atentado.



Reconocimiento

LA ACTRIZ PERUANO-ESTADOUNIDENSE ISABELA MERCED FUE INCLUIDA ENTRE LAS 100 LATINAS MÁS INFLUYENTES DE 2025, SEGÚN LA REVISTA "HOLA".



◆◆ **De vuela al barrio.** Bad Bunny recuperó el primer lugar como el artista más escuchado del mundo en Spotify en 2025. Su último álbum, "Debí tirar más fotos", impulsó reproducciones masivas en América Latina, Estados Unidos y España.

75 millones

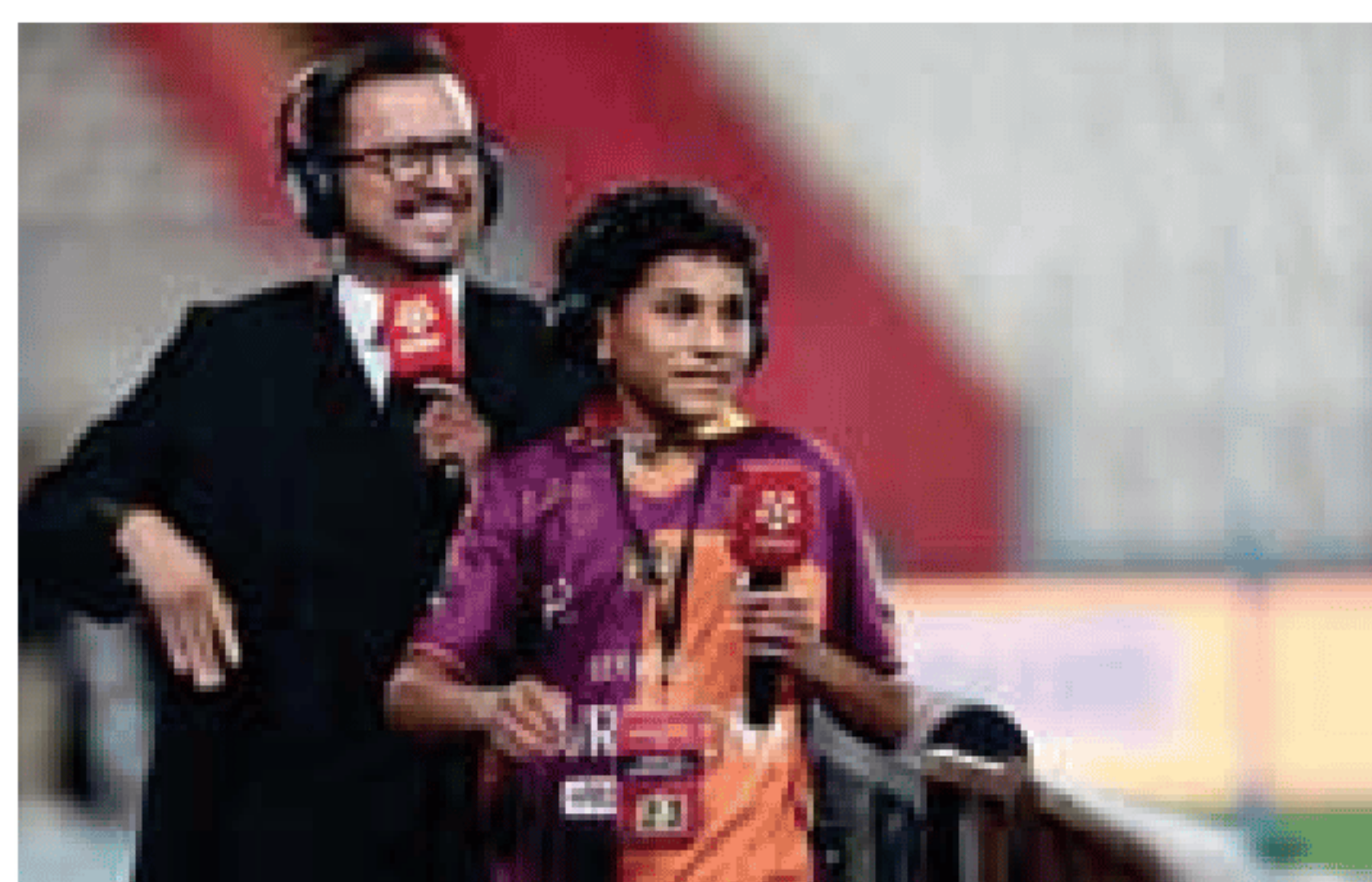
DE DÓLARES FUE EL MOVIMIENTO ECONÓMICO QUE SE GENERÓ EN EL PAÍS POR LA FINAL DE LA COPA LIBERTADORES, INFORMÓ MINCETUR.

34 mil

ES LA CIFRA APROXIMADA DE PROPIETARIOS QUE ALQUILAN SUS CASAS Y DEPARTAMENTOS EN BOOKING Y AIRBNB, SEGÚN LA SUNAT.

46 millones

DE SOLES DESTINÓ EL MINISTERIO DE ECONOMÍA AL MINISTERIO DEL INTERIOR PARA LA LUCHA CONTRA EL CRIMEN ORGANIZADO.



◆◆ **Estrella en ascenso.** Clíver Huamán, el niño que se volvió viral tras subir un cerro para narrar la final de la Copa Libertadores, debutó como narrador invitado en la Liga 1. Su carisma sorprendió en la transmisión y generó repercusión internacional.

HE OÍDO QUE COLOMBIA PRODUCE COCAÍNA [...] Y LUEGO NOS LA VENDE. CUALQUIER PAÍS QUE HAGA ESO ESTÁ SUJETO A ATAQUES, NO SOLO VENEZUELA

Donald Trump

PRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS

El mandatario advirtió que ningún país está libre de ataques si trafica droga a EE.UU.



Contenido

06/12/25



24

Copas les sobran

Aldo Corzo y el 'Puma' Carranza sacaron del Museo Monumental los seis trofeos correspondientes a los dos históricos tricampeonatos de Universitario de Deportes, en los que ellos fueron líderes y capitanes. Un encuentro lleno de anécdotas, memorias, anhelo de nuevos triunfos y, sobre todo, mucha garra.

14

Como en un 'diner' de EE.UU.

Entre shakes, waffles, hamburguesas y café servido en la mesa, la propuesta de Melt nos traslada a un ambiente norteamericano similar al de las películas. Visitamos su local en San Isidro y así fue la experiencia.



08. Cuida el pelaje de tu mascota

10. Tu mejor recuerdo del año

12. Maca Wellness

16. Bravata

18. El Rincón de Juancho

22. Endometriosis

30. Circo Beat

42. Cenas navideñas

49. Astrología

34

De los mares al clóset

La joven diseñadora Susana Farro nos presenta una colección audaz y con conciencia ambiental: piezas inspiradas en la cultura Chimú, hechas a partir de escamas y residuos, y que invitan a la reflexión ecológica.



44

Ciudadela eterna

Entre alertas de clausura o riesgos de perder su estatus de Maravilla del Mundo, Machu Picchu sigue allí, imponente, con siglos de historia y de cultura que nos llenan de orgullo, y que también nos alientan a su defensa y reivindicación.

SOMOS

Director periodístico:

Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editor:

Juan Carlos Fangacio
juan.fangacio@comercio.com.pe

Redactores:

Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:

Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón

Corrección de estilo:

Yamileth Latorre

Coordinadora Somos web:

Melvyn Arce

FOTOGRAFÍA

Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Editor:

Norman Del Mar Zárate

Administración:

Aracely Filio

Prensa digital:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:

Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM

@somoselcomercio

REDACCIÓN

Jr. Santa Rosa Nº 300, Lima.
311-6500.

PUBLICIDAD

Claudia Amaya
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas Nº 532,
Pueblo Libre - Lima.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.



Pacífico
Business School

LIDERA, TRANSFORMA, IMPACTA

UNIDOS CON LAS MEJORES ESCUELAS DE NEGOCIOS DEL MUNDO

MIT
MANAGEMENT
SLOAN SCHOOL

GEORGETOWN
UNIVERSITY

McDonough
School of Business



UDD

Universidad del Desarrollo
Universidad de Excelencia



ROME
BUSINESS
SCHOOL



esade
UNIVERSIDAD RAMON LLUL

IEB

ie
BUSINESS SCHOOL

esic
University



Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH



PBS.EDU.PE

Más información:
maestrias_informes@up.edu.pe
C. 960 095 574





FUE EN 1931 QUE SE COLOCÓ EL PRIMER ÁRBOL NAVIDEÑO EN ROCKEFELLER CENTER: UNOS OBREROS QUE CONSTRUÍAN EL COMPLEJO PUSIERON UN ABETO DE SEIS METROS DE ALTO, ADORNADO CON GUIRNALDAS HECHAS A MANO PARA CELEBRAR LA NAVIDAD.

DESPIERTA LA MAGIA

El pasado miércoles 3 de diciembre, Manhattan (Nueva York) se vistió de magia. Como todos los años, el icónico árbol de Navidad del Rockefeller Center iluminó la ciudad con un esplendor que ya se respira en cada rincón. Más de 50.000 luces LED multicolores se encendieron por primera vez sobre un abeto noruego de 23 metros de altura, donado por la familia Russ desde East Greenbush, mientras una estrella de Swarovski coronó la cima para brillar en la oscuridad.

La ceremonia reunió a miles de ciudadanos y visitantes que, bien abrigados, aguardaron bajo la nevada clásica de diciembre, en una cita que duró unas tres horas. El ambiente se cargó de emoción cuando el conteo final activó el árbol y, con él, comenzó oficialmente la temporada navideña en la ciudad de Nueva York.

Durante el espectáculo (que fue transmitido en vivo por televisión y plataformas online) se vivió una celebración con música, luces y gran espíritu festivo, la combinación perfecta para contagiar a todos un clima de unión y esperanza. El árbol brillará cada día desde las 6 a.m. hasta la medianoche, invitando a los neoyorquinos y miles de turistas a acercarse para admirar su belleza y contagiarse de la magia de Navidad. //



Pacífico
Business School

LIDERA, TRANSFORMA, IMPACTA

LOS LÍDERES DEL FUTURO SE FORMAN JUNTO A LAS ESCUELAS QUE LIDERAN LOS RANKINGS



N°1 N°18
EN PERÚ EN EL MUNDO

2025

CMBA - EXECUTIVE MBA
JOINT PROGRAMMES
PBS-ESADE

N°1 N°2
EN PERÚ EN LATAM

2025

MBA - BUSINESS ANALYTICS



eduniversal
BEST MASTERS

N°3 N°1
EN EL MUNDO EN PERÚ Y
EN LATAM

2025

MAESTRÍA EN SUPPLY CHAIN
MANAGEMENT

N°1 N°3
EN PERÚ EN LATAM

2025

MBA PART TIME

N°1 N°1
EN PERÚ EN LATAM

2025

SPECIALIZED MASTER

Maestría en: Desarrollo Organizacional y Dirección
de Personas, Auditoría, Dirección de Marketing y
Gestión Comercial, Finanzas (Financial Markets)



FINANCIAL
TIMES

N°32
EN EL MUNDO

2025

OPEN PROGRAMMES



N°1 N°5
EN PERÚ EN LATAM

2024

MEJOR ESCUELA DE NEGOCIOS
EN LATAM EN
INTERNACIONALIZACIÓN.



OBTUVIMOS LAS
**5 PALMAS DE
EXCELENCIA**

RECONOCIDOS COMO UN
REFERENTE GLOBAL EN
EDUCACIÓN DE NEGOCIOS
POR:



eduniversal
BEST MASTERS

PBS.EDU.PE

Más información:
maestrias_informes@up.edu.pe
C. 960 095 574



Mascotas

PELAJE SANO ESTE VERANO

POR:
SAMANTA ALVA

Con la llegada del verano se transforman las necesidades de nuestras mascotas, pues en esta época aparece el riesgo de golpes de calor, quemaduras, infecciones cutáneas y un incremento de parásitos.

Para la médico veterinaria Yanaisa Millares, de Groomers, el principal desafío del verano está en cómo el cuerpo de los animales intenta adaptarse al calor. Explica que los cambios bruscos de temperatura pueden alterar su bienestar general y afectar con mayor intensidad a razas braquicefálicas —como bulldogs, pequineses o frenchies— que ya presentan dificultades respiratorias y son más susceptibles a sobrecalentarse. Por ello, mantenerlos en espacios frescos y evitar paseos en horas de mayor radiación, como a mediodía, es clave para prevenir algunas complicaciones.

Ese cuidado no solo aplica al calor ambiental, sino también al sol directo, un riesgo que muchas veces se subestima. Millares advierte que incluso dentro de casa los animales pueden quemarse si descansan junto a una ventana por donde ingresa luz intensa. “El vidrio potencia aún más el calor y funciona como una lupa, que puede quemar”, afirma. De ahí la importancia de filtrar la radiación y limitar la exposición cuando sea necesario.

Cuando el sol no puede evitarse por completo, la protección debe reforzarse. El bloqueador solar es fundamental en perros de piel

El calor, la humedad y la exposición solar del verano aumentan los riesgos dermatológicos en las mascotas. Protegerlos del sol, del golpe de calor y de los parásitos evita lesiones y mantiene su bienestar.



VIGILAR LAMIDOS EXCESIVOS O PICAZÓN CONSTANTE AYUDA A DETECTAR PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS A TIEMPO.

GROOMERS OFRECE DESCUENTOS EN BAÑOS, CLÍNICA Y SERVICIOS ESPECIALES PARA MIEMBROS DEL CLUB DEL SUScriptor DE EL COMERCIO.

Podcast veterinario

◆◆ Millares es también conductora de “Patas al aire”, el podcast de Groomers dedicado a orientar a los tutores sobre bienestar animal. Allí aborda dermatología, nutrición, conducta y cuidados cotidianos, compartiendo información clara y accesible para mejorar la calidad de vida de las mascotas. Encuéntralo en Instagram como @patasalaire.podcast.

clara, poco pelo o predisposición a enfermedades autoinmunes. “Si no tienes el bloqueador de uso veterinario a la mano, puedes optar por bloqueadores pediátricos”, señala, siempre aplicado en zonas sensibles como el morro de la nariz y las orejas.

Es importante evitar prácticas perjudiciales, como rasurar el pelaje para “refrescarlos”. Millares es enfática: “El pelo ayuda mucho a mantener ese equilibrio de la temperatura, y cortar muy al ras puede provocar microlesiones que facilitan infecciones en la piel”, advierte.

A ello se suma el cuidado del baño y una medida ineludible: el antipulgas. Si bien debe aplicarse todo el año, la especialista insta a prestar atención en verano, cuando pulgas y garrapatas aumentan de forma notable y pueden comprometer la salud de nuestras mascotas. //



Pacífico
Business School

LIDERA, TRANSFORMA, IMPACTA

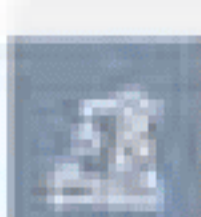
LIDERA LA TRANSFORMACIÓN: NUEVAS MAESTRÍAS SECTORIALES



MBA CON ESPECIALIZACIÓN EN

INNOVACIÓN Y GESTIÓN DE LA SALUD

INICIO: FEBRERO 2026



MAESTRÍA EN SUPPLY CHAIN MANAGEMENT CON ESPECIALIZACIÓN EN

GESTIÓN PORTUARIA

INICIO: FEBRERO 2026



MAESTRÍA EN EMPRENDIMIENTO & IA

INICIO: FEBRERO 2026



MBA CON ESPECIALIZACIÓN EN

INNOVACIÓN Y GESTIÓN MINERA

INICIO: MARZO 2026



MODALIDADES A DISTANCIA



SOMOS

Nº1
EN PERÚ

Nº4
EN LATAM

Gracias al respaldo del Voto de los Decanos y Directores de las escuelas de negocios más prestigiosas del mundo, que integran el Ranking Eduniversal.



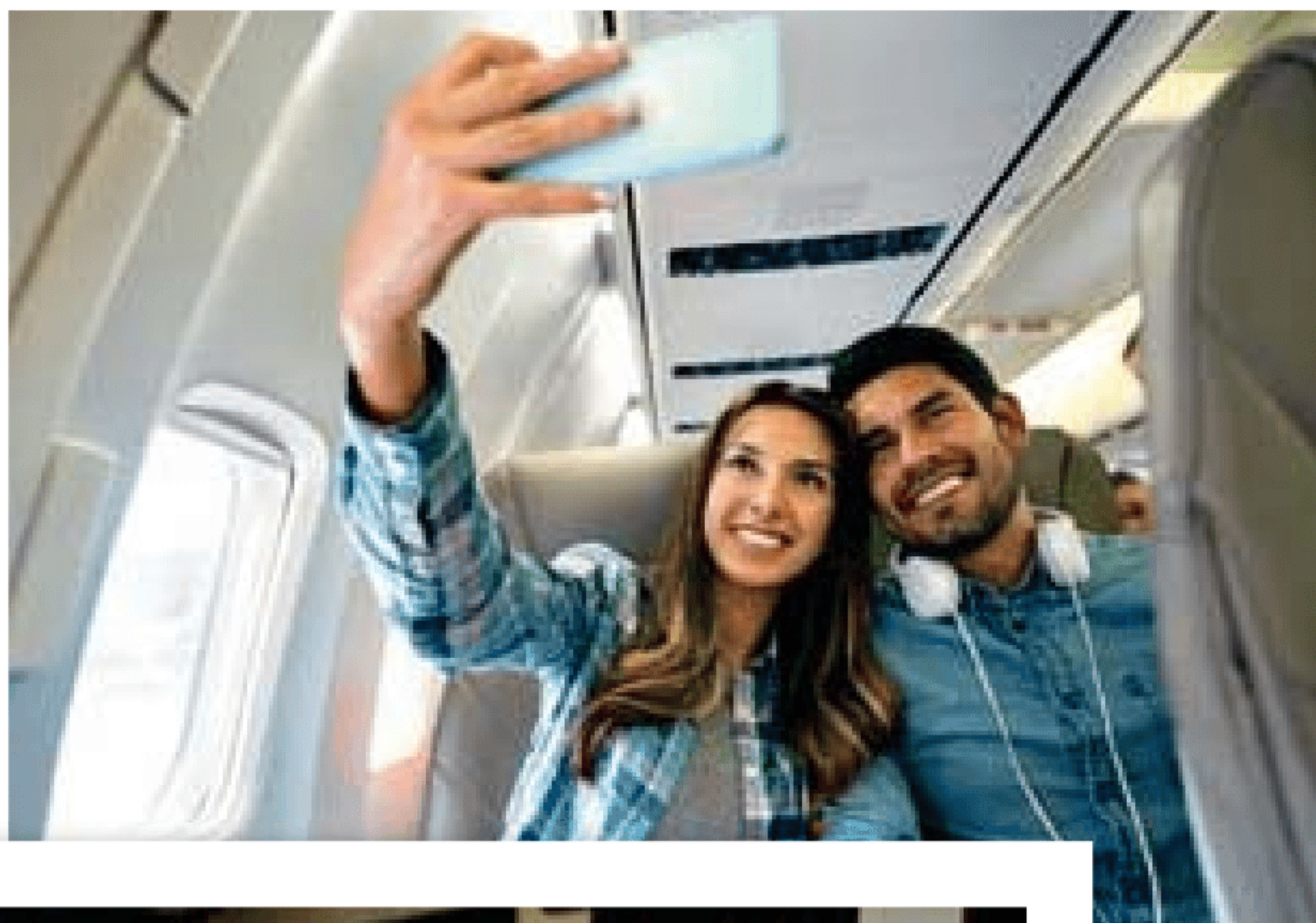
eduniversal
BEST MASTERS

PBS.EDU.PE

Más información:
maestrias_informes@up.edu.pe
C. 960 095 574



FOTOS: ISTOCK



♦ Convocatoria

TODOS LOS MOMENTOS FOTOGRÁFICOS SON BIENVENIDOS: DESDE NACIMIENTOS HASTA REENCUENTROS, VIAJES, LOGROS Y MÁS.



Compártenos tu recuerdo más feliz del 2025

En 2024, El Comercio y Somos invitaron por primera vez a sus lectores a participar en una campaña para recordar juntos sus mejores momentos del año. Esta vez, repetimos el plato.

POR:
CELESTE PÉREZ

En **Somos** queremos cerrar el año celebrando aquello que realmente importa: los momentos que nos hicieron sonreír, emocionarnos, crecer o simplemente sentir que todo valió la pena. Por eso lanzamos una convocatoria especial para nuestros lectores, una invitación a mirar atrás con cariño y a compartir aquel instante que iluminó su 2025.

Puede ser grande o pequeño: un viaje inesperado, una reunión familiar

que creías imposible, el nacimiento de alguien especial, un logro profesional, una amistad que volvió, una tarde cualquiera que se convirtió en una de tus favoritas. Lo esencial es que haya sido genuino, significativo y tuyo.

¿Cómo participar? Selecciona tu mejor recuerdo y rescata una fotografía de buena calidad del momento (no importa si es vertical u horizontal, lo fundamental es que sea nítida, bien encuadrada y sin pixelear).

Luego, escribe un pequeño texto

que acompañe la foto: cuenta los detalles del recuerdo, las emociones que experimentaste y por qué estás agradecido con esa vivencia. Por último, adjunta ambas cosas a este email: somos1@comercio.com.pe, con tu nombre y apellidos, edad y distrito desde el que nos lees. Envíalo solo hasta el miércoles 17 de diciembre.

Los recuerdos más especiales serán publicados en nuestras páginas impresas, en una edición especial. ¡Te esperamos! //



Pacífico
Business School

LIDERA, TRANSFORMA, IMPACTA

PROYECTA TU LIDERAZGO: ESPECIALIZACIONES PARA UN FUTURO DE ALTO IMPACTO



GLOBAL EXECUTIVE PROGRAMS

LEADERSHIP FOR MANAGEMENT

INTELIGENCIA ARTIFICIAL



PROGRAMAS DE ALTA DIRECCIÓN



PROGRAMAS Y CURSOS ESPECIALIZADOS

MARKETING Y VENTAS

FINANZAS Y CONTABILIDAD

HABILIDADES Y TALENTO HUMANO

INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA

MANAGEMENT

OPERACIONES



N°1 EN
PERÚ

2023
OPEN PROGRAMMES



N°32 EN EL
MUNDO

2025
OPEN PROGRAMMES

PBS.EDU.PE

Más información:
programas_informes@up.edu.pe
C. 960 097 906



Si pensabas que consumir productos “bajos en calorías” o “cero azúcar” era más saludable, lamento decirte que eso no es del todo cierto. Aquí te dejo unas claves para una alimentación con más calidad y menos márketing.



UNA MEDIDA PARA NO CAER EN EL ENGAÑO DE LO 'LIGHT' ES SIEMPRE LEER CON DETENIMIENTO LOS INGREDIENTES DE LO QUE COMPRAMOS.

Bienestar

MACA
BUSTAMANTE
@maca_wellness



La moda de lo 'light': ¿es realmente una mejor opción?

Durante años nos hicieron creer que 'light' es igual a saludable. Que si algo tiene menos calorías, automáticamente “te cuida”. Que si dice cero azúcar o cero grasa, es prácticamente un permiso para comer sin culpa. Y en el proceso aprendimos a tenerles miedo a las calorías, pero no a buscar comida real. A evitar el azúcar, pero no a leer etiquetas. A confiar plenamente en el “0” enorme del envase sin preguntarnos lo verdaderamente importante: si no tiene azúcar, ni harina, ni calorías, ¿de qué está hecho este producto? Pero antes de entrar en el chisme nutricional, vamos a lo básico: ¿qué significa realmente 'light'?

Este término está regulado. Un alimento solo puede llamarse así si tiene un 25% menos de calorías, azúcar o grasa que su versión original. Suena lindo, sí. Pero 'light' no significa saludable, nutritivo

FOTOS: ISTOCK

SI ESE PRODUCTO 'LIGHT' QUE CONSUMES TE HINCHA, TE SUELTA O TE CAE MAL, ES MEJOR ABANDONARLO Y BUSCAR OPCIONES MÁS SANAS.

nutrientes reales. Y si pensamos en salud integral —hormonas, metabolismo, digestión, energía—, no se trata solo de menos calorías, sino de más nutrición: nutrientes de calidad para tus células, tus órganos, tus tejidos, que les den lo que necesitan para que funcionen como deben. El objetivo no es comer lo menos posible; el objetivo es comer lo que realmente te nutre. Y aquí entra un punto clave: la microbiota intestinal.

EDULCORANTES Y TU INTESTINO: EL ROMANCE FALLIDO

Muchos productos 'light' usan edulcorantes para mantener el sabor dulce sin azúcar. Pero hoy sabemos que varios de ellos pueden alterar la diversidad de la microbiota (menos bacterias buenas), cambiar la forma en la que el cuerpo maneja la glucosa (incluso sin calorías), generar malestar digestivo como gases, hinchazón o diarrea (hola, alcoholes de azúcar), y aumentar el 'craving' o esas ganas por dulce, porque engañan al cerebro pero no lo satisfacen. ¿Esto significa que nunca puedes consumir edulcorantes? No. Pero sí significa que no por ser 'light' es automáticamente mejor para tu salud intestinal.

Entonces, ¿qué hacemos?

- ◆ Usa productos 'light' con criterio, no como solución mágica.
- ◆ Lee ingredientes: si la lista parece un test de química, sospecha.
- ◆ Prioriza alimentos reales, esos que tu cuerpo sí reconoce.
- ◆ A veces es mejor un poco de azúcar real en un alimento real que un dulce "cero", pero lleno de aditivos.

◆ Escucha a tu digestión: si te hincha, te suelta o te cae mal, tu microbiota ya votó.

Recuerda que, al final, tu cuerpo no está buscando "cero": está buscando nutrirse. Y tu intestino no quiere magia, quiere comida real. Porque cuando eliges calidad por encima de marketing, tu salud siempre gana. //

A VECES ES PREFERIBLE UN POCO DE AZÚCAR REAL EN UN ALIMENTO REAL QUE UN DULCE "CERO", PERO LLENO DE ADITIVOS.

o natural. Significa simplemente: "tiene menos de...". ¿El problema? Que cuando algo pierde grasa, azúcar o calorías, también pierde sabor, textura y estructura. Y para que el producto siga pareciéndose al original, se recurre a esa lista de ingredientes que a veces parece sacada de un laboratorio:

- ◆ **Edulcorantes artificiales y polioles:** sucralosa, acesulfame-K, aspartame, eritritol, sorbitol, maltitol... y combos varios.
- ◆ **Gomas y espesantes:** guar, xantana, carragenina.

◆ **Sabores y colorantes artificiales:** para que "sepa a algo".

◆ **Almidones modificados:** para recuperar la textura perdida.

Básicamente, se agregan aditivos para que sepa como el original... sin serlo. ¿Y por qué lo 'light' no siempre es mejor para tu cuerpo?

En el terreno nutricional, muchos productos 'light' terminan siendo ultraprocesados disfrazados de saludables. Sí, tienen menos calorías, pero también tienen menos

Cuando un producto pierde grasa, azúcar o calorías, también pierde sabor, textura y estructura. Y por eso algunas empresas recurren a una lista de ingredientes que a veces parece sacada de un laboratorio.

Gastronomía

Melt

Dirección: Av. Las Begonias 445, San Isidro

📍 @melt.lima

En pleno centro de San Isidro encontramos un acogedor ‘diner’ americano donde el ‘brunch’ es celebrado como momento culinario y excusa para reunirse. Desde ‘waffles’ hasta hamburguesas y mucho más.



PIERINA DENEGRI DAVIES

FOTOS:
RICHARD HIRANO

Desde las 7:30 a.m., Melt abre sus puertas con la calidez de un ‘diner’ americano traído a Lima y adaptado al ritmo local. El espacio es luminoso y retro, con mesas amplias de bordes redondos, tazas naranjas esperándote desde que te sientas y un balde con cubiertos que deja claro que aquí se viene a disfrutar sin complicaciones. Hay una barra para quienes llegan temprano a avanzar pendientes con un café humeante, servido al estilo clásico: el mesero trae la jarra y llena la taza en la mesa, como en esas escenas familiares de películas estadounidenses. Minimalista, pero cálido; práctico, pero con carácter.

El concepto nace como un ‘brunch all day’ y un refugio de ‘comfort food’ desde

EL TOQUE PERUANO LLEGA CON OPCIONES COMO ESTA HUANCAÍÑA MAC AND CHEESE QUE INCORPORA LA SABROSA SALSA EN LA MEZCLA. SE SIRVE CON UN APETITOSO LOMO SALTADO.

LOS ‘WAFFLES’ SON INFALTABLES SI HABLAMOS DE UN BUEN ‘BRUNCH’. LA VERSIÓN DULCE SE SIRVE CON FRUTOS ROJOS Y CREMA BATIDA.



(ARRIBA) EL NY BAGEL ES UN BOCADO QUE SE PUEDE DISFRUTAR CON SALMÓN LIGERAMENTE AHUMADO, PREPARADO DE FORMA ARTESANAL. NADA MEJOR QUE ACOMPAÑARLO CON UN COFFEE AND TONIC.

(ABAJO) EL CLÁSICO COMBO DE UNA SMASH BURGER DOBLE, PAPAS FRITAS Y MILKSHAKE NO PUEDE FALTAR EN LA CARTA DE ESTE NUEVO ESPACIO.



SUCULENTO PULLED PORK SANDWICH, SERVIDO CON UNA FRESCA COLESLAW, JALAPEÑOS, PAPAS FRITAS CON SAZÓN CAJÚN Y PICKLES.



COMO PARTE DEL MENÚ DE NOCHE ES POSIBLE DISFRUTAR TRES CORTES DE CARNE, SERVIDOS CON GUARNICIONES Y DELICIOSAS SALSAS, COMO ESTA VERSIÓN A LA PIMIENTA.



la mañana hasta la noche. La idea es transmitir ese estado de ánimo relajado que uno suele asociar al 'brunch' del fin de semana, sin limitarlo al sábado o domingo. Buscan que la gente pueda darse ese respiro todos los días: disfrutar, conversar, compartir y sentirse un poco en casa, según afirma Mauro Pellegrino, su gerente.

En la carta aparecen guiños directos a los 'diners' americanos: waffles con pollo frito y miel de 'maple', pancakes que se pueden acompañar con tocino o huevo frito, y bagels neoyorquinos con rellenos como salmón ahumado. Pero también hay detalles muy peruanos que anclan la propuesta a nuestra cocina. El Huancaína Mac & Cheese con lomo saltado es uno de los platos ideales para saborear esta fusión, igual que los huevos revueltos con salchicha huachana.

Por las noches, el ambiente cambia. Las luces se vuelven más tenues y la carta incorpora parrillas preparadas en potentes parrillas Jospier. No buscan convertirse en una 'steakhouse', sino servir cortes "al estilo Melt": entraña, vacío y New York steak acompañados por papas fritas, puré, camote, mac & cheese, espinacas a la crema o ensalada, además de salsas como chimichurri, a las pimientas, bearnesa o BBQ. Para compartir, los onion rings con jalapeño mayo son un acierto absoluto.

¿Un final dulce y necesario? El clásico waffle con frutos rojos y crema batida nunca falla, pero el NY Cheesecake y el S'more de lúcuma también merecen su momento. Melt es así: un lugar para disfrutar solo o con amigos, comer rico y dejarse encantar un rato. //

Nuestras recomendaciones

BEBIDAS PARA TODOS LOS GUSTOS

La carta incluye cócteles como el Orange Days, con amaretto, Aperol, cordial de maracuyá y agua tónica, o el Begonias Sour, con whisky, cordial de uva y limón. También ofrecen mocktails como el Coffee and Tonic, el Passion Melt o el Red Seduction. Estas opciones se pueden disfrutar con shots de café. Si lo suyo son los dulces, cuentan con una selección de shakes contundentes.

POSTRES 'TO GO'

Además de los platos que ofrecen para disfrutar en el salón, cuentan con una vitrina de antojos dulces para llevar. Encontramos opciones como galletones de red velvet, carrot cake, tarta de arándanos y más delicias.



LAS DELICIOSAS OPCIONES PARA LLEVAR INCLUYEN TARTAS DE FRUTAS Y PEQUEÑOS PASTELES FINAMENTE DECORADOS.

♦ **Historias**

RITMO ORIGINAL

*Con una propuesta que mezcla técnica flamenca, potencia escénica y música contemporánea, Bravata se ha convertido en una de las agrupaciones de danza más singulares del país. Su fundadora, Mariana Olaechea, cuenta para **Somos** cómo este proyecto nacido en 2012 se transformó en un fenómeno viral con impacto internacional.*



POR:
**CELESTE
PÉREZ**

Cuando Mariana Olaechea creó Bravata hace más de una década, no anticipaba que una inquietud tan personal terminaría convirtiéndose en un movimiento artístico que hoy convoca a bailarinas dentro y fuera del Perú. La idea nació en 2012, cuando ella —bailarina y maestra de flamenco, en ese entonces de la escuela de Vania Masías— se dio cuenta de que su cuerpo pedía explorar más allá de un solo estilo. “Quería poder bailar Beyoncé o cualquier otra canción sin tener que quitarme la esencia flamenca, algo que atesoraba desde hace mucho tiempo y me salía natural”, precisa la artista sobre aquella época.

Ese gesto espontáneo, el de montar una coreografía con una canción no flamenca, pero usando la técnica y fuerza del baile español, se convirtió en la semilla de Bravata. Al inicio fue ella sola; luego, la iniciativa empezó a atraer a otras bailaoras que encontraban en esta fusión única un espacio de experimentación y libertad. El nombre del grupo, en esa línea, alude a la valentía y a la demostración de carácter, algo que les calza a la perfección.

Su primera coreografía, “Boy with a Coin”, marcó la pauta: un pop indie con guiños flamencos que permitió mostrar esa estética híbrida. Pero sería recién con “Stitches” y, más tarde, con su versión de “Malamente” de Rosalía, que Bravata explotaría en redes sociales. Ese video acumuló 2,5 millones de vistas y, para sorpresa del grupo, la propia Rosalía les dio ‘like’ y dejó un comentario. “Fue como un



MARIANA OLAECHEA, BAILAORA Y DIRECTORA DEL GRUPO, CONFIESA QUE TODO EMPEZÓ COMO UNA BÚSQUEDA PERSONAL QUE SE CONVERTIRÍA EN UN FENÓMENO INTERNACIONAL DE DANZA FUSIÓN.

SERGIO AGUILAR

ARCHIVO PERSONAL



EL COLECTIVO BRAVATA, CONOCIDO POR FUSIONAR TÉCNICA FLAMENCA CON MÚSICA CONTEMPORÁNEA, DURANTE UNA DE SUS GRABACIONES COREOGRÁFICAS EN LIMA.

regalo para nosotras. De pronto, teníamos todo un repertorio moderno que también poseía alma flamenca”, añade la artista.

Más allá del impacto digital, la agrupación funciona como un colectivo creativo donde las ideas se construyen en conjunto. Si la canción que eligen tiene raíz urbana, jazz o incluso rock, las bailarinas suelen tomar clases de esos estilos para entender su esencia antes de fusionarlos. “Nos gusta nutrirnos de cada estilo sin perder nuestra raíz flamenca. Eso era lo difícil, pero también lo más emocionante, aprender de todo un universo musical”, explica Olaechea.

La pandemia, lejos de detenerlas, impulsó su crecimiento internacional. Con talleres online y cursos grabados, Bravata empezó a sumar estudiantes de Europa y

Latinoamérica. Hoy, Olaechea radica en Madrid y ha dictado ‘workshops’ en ciudades como Barcelona, Valencia, Varsovia, Roma o Ciudad de México. En Lima, las clases presenciales continúan gracias a la rotación de integrantes que hoy viven en distintos países.

Para quienes quieran seguirlos, Bravata mantiene su actividad principalmente en Instagram: @bravatadance, donde anuncian talleres, videos y nuevas convocatorias. También es posible contactarlas para presentaciones y eventos.

Así, Bravata no solo fusiona estilos: redefine lo que significa bailar desde la identidad, la técnica y la libertad. Un proyecto que, desde el Perú y con el corazón en España, dialoga con el mundo. //

Marcando la pauta

La agrupación de bailaoras Bravata ha sido tendencia interpretando, a través del flamenco fusión, canciones como “Stitches” (Shawn Mendes), “Have You Ever Really Loved a Woman” (Bryan Adams), “LLYLM” (Rosalía) y “Somebody That I Used to Know” (Gotye). Los videos están disponibles en su Instagram @bravatadance y Facebook Bravata BC.

♦ Crónica

Desde un pasadizo mínimo en el Rímac, El Rincón de Juancho se abrió camino hasta convertirse en fenómeno local. Con chicharrón, café pasado y viralidad inesperada, este huarique familiar transformó un espacio doméstico en un comedor donde funcionarios y trabajadores comparten el mismo espacio.

Angosto... y a gusto



**ÓSCAR
GARCÍA**

FOTO:
JOEL
ALONZO

Quien llega al Rincón de Juancho, un famoso huarique ubicado en la primera cuadra del jirón Madera, en el Rímac, descubre enseguida que el lugar desafía cualquier noción de lo que debería ser un restaurante. Incluso desafía la lógica misma del espacio. Es un local tan angosto que dos personas no podrían cruzarse sin rozar las paredes. Ellos se presentan como “el restaurante más angosto del mundo”, una afirmación imposible de comprobar, aunque irrelevante frente a la experiencia. El pasadizo tiene solo 1,23 metros de ancho. Para ingresar, el visitante debe girar el

cuerpo, avanzar de costado y bordear la cocina que ocupa casi todo el frente, mientras los cocineros —a las once de la mañana— fríen pancetas que estallan en el aceite y perfuman el lugar con el aroma del chicharrón.

Como suele ocurrir en estos tiempos, la historia de El Rincón de Juancho encontró su impulso en las redes sociales. Pero detrás de esa fama digital hay dos rostros del Rímac: Juan Carlos Peña y Érika Albornoz, una pareja que se conoció hace más de treinta años, entre paseos por la Alameda de los Descalzos y los cantos de su iglesia. “En mi familia siempre nos gustó la cocina. Somos cuatro herma-



JUAN CARLOS PEÑA, 'JUANCHO', MIDE CON SU HUINCHA LA ANGOSTURA DE SU LOCAL: 1,23 M DE ANCHO. ANTES EL LUGAR ERA EL PASADIZO DE SU CASA.

nos cocineros”, recuerda Juan Carlos, un hombre que pasó buena parte de su vida como guardia de seguridad, acumulando turnos largos mientras vigilaba el dinero de otros. Alguna vez soñó con ser dibujante —tenía la mano para eso—, aunque la realidad terminó llevándolo por otro camino, al negocio de los desayunos.

Para balancear la economía familiar, decidió junto a su esposa y su cuñada vender sándwiches de chicharrón en la esquina. Era un trabajo modesto. No sabían que sería el punto de partida de algo mucho más grande. Pasaron por quioscos de madera, carritos ambulantes y dos locales alquilados que no resistieron los

costos ni el vaivén de la clientela. Eran cocineros errantes. Hasta que el círculo se cerró en la pandemia, cuando debieron volver a casa y reorganizarlo todo puertas adentro. Por necesidad, en el pasadizo de su vivienda —antes un área común sin techo— improvisaron un pequeño comedor. Allí nació el actual Rincón de Juancho.

Su camino hacia el estrellato digital fue una combinación de su buena sazón y un toque de suerte. Su racha empezó el día que un amigo chileno que visitaba Lima probó el chicharrón y quedó tan impresionado por el lugar y sus dimensiones que realizó un TikTok. El video se volvió viral en pocas horas. Algunos incluso

El local

♦♦ El Rincón de Juancho se encuentra en el jirón Madera 112, en pleno corazón del Rímac, a solo media cuadra de la histórica Alameda de los Descalzos. El local abre sus puertas de martes a domingo, desde las 7:30 a.m. hasta las 12:30 p.m., ofreciendo la tradición culinaria limeña. Su especialidad son los desayunos criollos.



POR EL RINCÓN DE JUANCHO HAN PASADO MUCHOS 'FOODIES', PERIODISTAS DE VARIOS PAÍSES Y CELEBRIDADES, ENTRE ELLAS LA CANTANTE YAHAIRA PLASENCIA.



EL CHEF LUCIANO MAZZETTI LOS VISITÓ HACE DOS AÑOS PARA SU PROGRAMA "VIAJA Y PRUEBA", EN UNA EDICIÓN DEDICADA A LOS SABORES DEL DISTRITO DEL RÍMAC.

dudaban de que un negocio pudiera funcionar en un espacio tan reducido. El público decidió comprobarlo por su cuenta. Al principio fueron jóvenes curiosos que llegaban por la anécdota de "entrar de perfil". Luego aparecieron los 'foodies' y creadores de contenido. Un día llegó la cantante Yahaira Plasencia; otro día, el cocinero Luciano Mazzetti se apareció con sus cámaras. La visita más sorprendente fue cuando acudió la embajadora de los Estados Unidos con un equipo de grabación y un despliegue de seguridad impresionante que cerró la calle. Érika, la esposa de Juancho, no lo podía creer: que alguien tan importante llegara a su humilde local.

La fama digital trajo un problema práctico: el espacio era insuficiente. Las colas empezaban antes de abrir. Entre semana, las mesas se ocupaban en cuestión de minutos. La familia tomó entonces una decisión que parecía imposible unos años atrás: adquirir la casa contigua y ampliar el local. La compra se concretó hace un año. Con paredes nuevas, más mesas y una cocina reorganizada, El Rincón de Juancho dejó de ser úni-

camente el restaurante más angosto del Perú. Se volvió un punto obligado para quien cruza el puente del Rímac.

Hoy, el menú refleja esa historia de trabajo familiar. El chicharrón es el protagonista absoluto: han llegado a vender más de trescientos panes en una mañana. El trío criollo es otro emblema, igual que la sopa seca con carapulcra y chicharrón, el arroz con pollo, el seco norteño y el café pasado gota a gota, preparado con una mezcla propia que Juan Carlos defiende como sello de la casa.

Hacia las 12:30 del día, cuando el último desayuno ha salido y el servicio termina, Juan Carlos recorre el local con la calma del cierre. Mientras ordena los utensilios, bromea con su esposa, luego observa las fotografías que cubren el pasadizo: vecinos, viajeros, cocineros, figuras conocidas que alguna vez llegaron atraídas por la reputación del lugar. Cada imagen resume un tramo de la historia del negocio. El corredor queda en silencio, la puerta se cierra y el huarique queda listo para comenzar de nuevo al día siguiente. //

JOEL ALONZO



PARTE DE LA CARTA QUE SE OFRECE TODAS LAS MAÑANAS EN EL RINCÓN DE JUANCHO. DESTACAN EL CHICHARRÓN, EL RELLENO, LA SANGRECITA, EL CAUCAU Y MÁS.

Actualidad

UN DESASTRE ECOLÓGICO

Hasta el cierre de esta edición, las inundaciones en Indonesia han dejado más de 700 fallecidos, un millón de evacuados y US\$4.000 millones en pérdidas económicas en la región. Se trata del temporal más severo del año en Asia.

FOTOS: AP



EL COLAPSO DE VIVIENDAS, ESCUELAS, PUENTES Y OTRAS INFRAESTRUCTURAS SE HA REPETIDO EN DIVERSAS ZONAS DE LA ISLA DE SUMATRA, AL OESTE DE INDONESIA.



SE CALCULA QUE MÁS DE UN MILLÓN DE PERSONAS HAN TENIDO QUE EVACUAR DE SUS VECINDARIOS PARA SOBREVIVIR.

Las imágenes que llegan por redes sociales, televisoras y agencias de noticias son devastadoras: viviendas y escuelas destruidas, puentes colapsados, deslizamientos de tierra incontenible y, lo que es peor, cuerpos inertes que emergen entre lodazales. Así se ha vivido en los últimos días el terrible temporal que ha afectado a Indonesia, en particular a la isla de Sumatra, al oeste del país.

Han sido las inundaciones más severas del año en Asia. Según reportes de la Agencia Nacional para la Gestión de Desastres (BNPB, por sus siglas en inglés) de Indonesia, eran por lo menos 700 perso-

nas las que habían fallecido hasta mitad de semana (al cierre de esta edición). Y a ello se sumaban cifras de espanto: por lo menos, 500 desaparecidos y más de un millón de evacuados. Para hacerse una idea, son alrededor de 20 millones de personas las que habitan las provincias afectadas, y de ellas 3,3 se han visto afectadas de una u otra manera. Escapar del golpe del desastre parece inevitable.

Mientras Prabowo Subianto, el presidente indonesio, visitaba a los damnificados de diversas comunidades, las autoridades locales le pedían declarar la situación como desastre nacional. Solo dos veces ha ocurrido ello en los últimos 30 años: durante el tsunami en el océano Índico en 2004 y en la pandemia del COVID-19.

Las pérdidas económicas también han sido cuantiosas —de más de US\$4.000 millones, de acuerdo a especialistas—, pero más alarmantes son las causas de la catástrofe: la deforestación

en la zona, la expansión de plantaciones de palma aceitera y las actividades mineras que afectan la región, según alertaron centros de investigación independientes. Un “desastre ecológico” que podría hacerse cada vez más habitual en un mundo donde la lucha contra el cambio climático sigue pareciendo insuficiente. //

Otros países afectados

No solo Indonesia ha sufrido el embate del desastre climático en el sudeste asiático. Según informó la agencia EFE, en Sri Lanka el número de fallecidos llegaba a 366 y en Tailandia se han registrado por lo menos 176 personas muertas, debido al paso del ciclón Senyar y a las lluvias torrenciales.

♦ **Bienestar**

Alimentos para aliviar la endometriosis

El 13% de mujeres vive con este mal. La alimentación no la cura, pero sí puede reducir la inflamación, modular hormonas y aliviar síntomas como parte del manejo integral.



POR:
**MILENKA
DUARTE**

Vivir con endometriosis es, para muchas mujeres, convivir con un dolor que rara vez se comprende del todo. No solo figuras como la cantante Halsey, la modelo Alexa Chung o la actriz Susan Sarandon han hecho pública su experiencia: millones de mujeres atraviesan síntomas que, durante décadas, fueron minimizados o confundidos con “dolor menstrual normal”.

“La endometriosis es una enfermedad en la que tejido similar al endometrio crece fuera de su lugar habitual y puede generar inflamación, dolor pélvico intenso, fatiga, molestias digestivas o dificultades para lograr un embarazo”, explica la doctora Milagros Culqui, de Centros Médicos Mapfre. Afecta al 13% de mujeres en edad fértil, y hasta la mitad de las pacientes presenta problemas de fertilidad, recuerda la ginecóloga Ana Talavera, de Sanna.

Ante diagnósticos tardíos y tratamientos complejos, cada vez más especialistas consideran que los hábitos diarios, y en especial la alimentación, pueden influir en la inflamación y el equilibrio hormonal. Según la ginecóloga Mónica Naranjo, la endometriosis tiene “un marcado componente inflamatorio”, por lo que una dieta antiinflamatoria puede resultar beneficiosa. Estudios asocian el consumo habitual de ultraprocesados, grasas trans y carne roja con mayor riesgo

Nutrientes esenciales

Una alimentación que acompañe el manejo de la endometriosis debe priorizar nutrientes con efecto antiinflamatorio y regulador hormonal. Estos son los grupos más relevantes:

1/

GRASAS SALUDABLES Y OMEGA-3

Presentes en pescados azules, chía, linaza, nueces y aceite de oliva. Ayudan a reducir prostaglandinas proinflamatorias.

2/

ANTIOXIDANTES

Frutas rojas, cítricos, papaya, verduras de hoja verde, cúrcuma, jengibre y té verde disminuyen daño celular por estrés oxidativo.

3/

FIBRA

Frutas, verduras, menestras, avena, quinoa y cereales integrales facilitan la eliminación de estrógenos y mejoran el tránsito intestinal.

4/

PROTEÍNAS MAGRAS

Pollo, pavo, huevos, pescado y legumbres favorecen la recuperación y la regulación hormonal.

5/

MICRONUTRIENTES CLAVE

Magnesio, zinc, hierro, ácido fólico y vitamina D contribuyen al manejo del dolor, energía y equilibrio hormonal.

LA ENDOMETRIOSIS PUEDE OCASIONAR DOLOR PÉLVICO INTENSO, MOLESTIAS DIGESTIVAS, FATIGA Y SANGRADOS ABUNDANTES, AFECTANDO SIGNIFICATIVAMENTE LA CALIDAD DE VIDA DE MUCHAS MUJERES.

FOTOS: ISTOCK



UNA DIETA BASADA EN FIBRA, ANTIOXIDANTES Y GRASAS SALUDABLES PUEDE INFLUIR POSITIVAMENTE EN LA INFLAMACIÓN Y EL EQUILIBRIO HORMONAL EN MUJERES CON ENDOMETRIOSIS.



Dieta sostenible

Construir una dieta útil para la endometriosis implica hábitos realistas y constantes, no restricciones extremas. Las especialistas recomiendan:

CAMBIOS PROGRESIVOS
Añadir más verduras, reemplazar harinas refinadas y evitar ajustes bruscos que generen frustración.

PLATO EQUILIBRADO
Mitad verduras, un cuarto de proteína magra y un cuarto de carbohidratos complejos, más grasas saludables en porciones moderadas.

FLEXIBILIDAD
Incluir antojos ocasionales para mantener una relación sana con la comida.

PLANIFICACIÓN
Organizar menús semanales y contar con snacks saludables para evitar decisiones impulsivas.

ACOMPANIAMIENTO PROFESIONAL
Ajustar necesidades según etapa de vida, anemia, peso o deseo de embarazo.

RUTINAS DIGESTIVAS
Evitar cenas copiosas, reducir azúcares nocturnos y respetar la distancia entre comida y sueño. Todo siempre considerando la tolerancia individual.

AUNQUE NO REEMPLAZA TRATAMIENTOS MÉDICOS, UNA ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA PUEDE AYUDAR A REDUCIR DOLOR, MEJORAR LA ENERGÍA DIARIA Y ACOMPAÑAR EL MANEJO INTEGRAL DE LA ENDOMETRIOSIS.



y sintomatología; mientras que frutas, verduras, fibra y omega-3 se vinculan a una disminución de síntomas.

La doctora Culqui detalla cuatro mecanismos mediante los cuales la dieta puede modular la enfermedad: la producción de prostaglandinas relacionadas con el dolor; el metabolismo de estrógenos; el estrés oxidativo; y la microbiota intestinal, cuyo equilibrio podría impactar positivamente en la sintomatología. Talavera añade que los patrones alimentarios también influyen en la proteína SHBG, vinculada a endometriosis, ovario poliquístico y resistencia a la insulina.

Para Cara King, cirujana ginecológica de Cleveland Clinic, seguir una dieta antiinflamatoria “no es una moda”, sino un patrón útil que acompaña el tratamiento. Sin embargo, aclara: “La alimentación saludable no reemplaza los tratamientos médicos, pero sí es aliada fundamental para reducir la inflamación”.

La nutricionista Gianina López destaca la importancia de priorizar grasas saludables, antioxidantes, fibra, proteínas magras y micronutrientes como magnesio, zinc, hierro, ácido fólico y vitamina D. También recomienda considerar alimentos fermentados para apoyar la microbiota. Por otro lado, la nutricionista Jenny García sugiere limitar ultraprocesados, azúcares simples, grasas saturadas, carnes rojas, alcohol y cafeína. Algunas pacientes podrían beneficiarse de reducir temporalmente lácteos o gluten, siempre con supervisión profesional, añade el doctor José Luis Mercado.

Los resultados no son inmediatos, pero sí progresivos. Mercado señala que las primeras mejoras aparecen entre la segunda y cuarta semana, y se profundizan hacia el sexto mes. Sumado a ello, según López, el descanso adecuado, el ejercicio y el manejo del estrés potencian los beneficios y ayudan a estabilizar la respuesta hormonal.

Escuchar al cuerpo y adaptar los hábitos abre un camino posible hacia una vida con menos dolor y mayor bienestar para quienes conviven con endometriosis. //

♦ Fútbol

REYES DE COPAS

Aldo Corzo y José Luis ‘el Puma’ Carranza —capitanes de los dos tricampeonatos de Universitario— se reúnen para revisar, de cerca, las dos etapas doradas que consolidaron la hegemonía crema. Es una conversación que coincide con el lanzamiento de “Tricampeones”, el libro de El Comercio que, con rigor y material de archivo inédito, reconstruye el camino hacia la conquista de los títulos de 2023, 2024 y 2025.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO:
JOEL ALONZO





UNIVERSITARIO /// IV DALE U /// UNIVERSITARIO /// IV DALE U ///

marathon



IV DALE U /// UNIVERSITARIO

LOS DOS CAPITANES
DE LOS TRICAMPEO-
NATOS (1998-2000 Y
2023-2025) POSAN
EN EL VESTUARIO CON
LOS SEIS TROFEOS QUE
MARCARON DOS ÉPOCAS
DORADAS DEL CLUB.

CLUB UNIVERSITARIO DE BARCELONA



CON UN EQUIPO QUE TENÍA COMO FIGURAS A CHEMO DEL SOLAR Y EL PUMA CARRANZA, UNIVERSITARIO SE CONSAGRÓ CAMPEÓN DEL TORNEO APERTURA 2000. NADA LOS DETENDRÍA HACIA EL TRICAMPEONATO.

os días antes del último entrenamiento del año en Campo Mar, el fortín crema que funciona como hogar, refugio y centro de operaciones, Aldo Corzo y José Luis ‘el Puma’ Carranza se encuentran para volver a mirar, juntos, los dos tricampeonatos obtenidos por Universitario de Deportes. A un lado, sobre una larga mesa, reposan las seis copas que son símbolo de dos eras doradas: las tres que la ‘U’ levantó entre 1998 y 2000, y las tres del reciente tricampeonato 2023-2025. Las más antiguas son más pesadas; las más recientes, más livianas. Pero todas, por igual, están cargadas de historias que quedarán grabadas por siempre en la memoria de sus hinchas.

Aldo aún conserva en la voz la emoción de lo vivido. El tricampeonato 2023-2025, explica, ha sido “una bendición” y el hito más importante de su carrera. Lo dice alguien que clasificó a un Mundial y que ha sostenido temporadas enteras con la presión de un club grande sobre los hombros. Pero esto —ganar tres títulos consecutivos con la ‘U’— tiene para él otra dimensión. “Es algo que nunca pensé lograr”, admite.

El ‘Puma’ escucha con atención. Ya no vive el día a día en el vestuario, pero ve cada partido “como si todavía jugara”. El



FERNANDO SANGAMA

CON ALDO CORZO COMO CAPITÁN, EL PLANTEL CAMPEÓN FESTEJA EN LA CANCHA DEL MONUMENTAL, TRAS ASEGURAR EL TERCER TÍTULO CONSECUTIVO DE UNIVERSITARIO.

GIANCARLO ÁVILA

excapitán crema destaca el hambre, la humildad y la unión de este grupo tricampeón. “La ‘U’ es una familia, así lo ha sido siempre”, comenta. Ese es, para él, el sello de la institución.

En el recorrido por los tres últimos años, Corzo menciona un momento decisivo: ganarle a Alianza Lima la final de La Liga 1 2023 en el estadio Alejandro Villanueva. “Ahí empezó el tri. O era nuestra historia, o era la de ellos”, sostiene el defensa. “Ese día nos hicimos respetar”, añade. El ‘Puma’ apunta un detalle: “Los tricampeonatos de la ‘U’ siempre han pasado por territorio rival. La historia no falla”.

En ese sentido, ambos coinciden en un punto que, para ellos, no admite matices: Universitario es el club más grande del país. El ‘Puma’ lo sostiene desde su experiencia en los años de mayor dominio crema, mientras que Corzo a partir de revertir una sequía de títulos de nueve años, una etapa marcada por crisis institucionales que exigieron liderazgo dentro y fuera de la cancha. “Siempre va a haber dificultades, pero uno, como jugador, se debe a la gente. Hoy, felizmente, el club está en buenas manos”, señala Carranza.



— “ —
*LOS TRICAMPEONATOS
 DE LA ‘U’ SIEMPRE
 HAN PASADO POR
 TERRITORIO RIVAL. LA
 HISTORIA NO FALLA*

José Luis Carranza
 EXCAPITÁN DE UNIVERSITARIO

EL EQUIPO COMPLETO DE LA ‘U’ FORMA UN CÍRCULO EN LA CANCHA DE MATUTE PARA AGRADECER POR EL TÍTULO DE LA TEMPORADA 2023.

DOS ÉPOCAS DORADAS

Para Corzo, el anterior tricampeonato (1998-2000) evoca los momentos más felices de su infancia. Recuerda los goles de Piero Alva y Esidio, la final con Cristal y la temporada de los cien puntos. “A ese equipo lo desarmaron al año siguiente porque era la única forma de que no siguiera ganando”, afirma.

El ‘Puma’, en cambio, evoca ese tricampeonato desde adentro. “Había mucha hambre. Había problemas, pero quedaban ahí. El grupo era muy fuerte”, sostiene. Entre sus recuerdos aparece Cerro de Pasco, el golazo de Beto Carranza a Unión Minas y la entrega permanente del plantel. Habla de técnicos distintos (Piazza, Chale, Company), pero de una convicción en común: “Sentíamos que nadie nos podía pasar por encima”.

Precisamente, si en algo se parecen las dos generaciones es que lograron sus respectivos tricampeonatos sin discusión alguna. En ambos casos, los clásicos rivales estuvieron lejos de aguarles la fiesta. El actual Universitario tricampeón obtuvo cinco torneos cortos de manera consecutiva, un registro que no tenía precedentes en la era moderna del fútbol peruano. A ello se sumaron campañas de alta regularidad, con puntajes acumulados que lo mantuvieron en el primer plano. Estos números terminaron por respaldar, en la tabla y en la cancha, la idea de un equipo capaz de sostener un ciclo competitivo, tanto a escala local como internacional.

El futuro inmediato, sin embargo, plantea nuevos retos. Corzo anticipa un 2026 durísimo: “Nadie va a querer que gane-mos. Cuando uno gana, te quieren bajar. Es parte del fútbol”. Pero el objetivo está claro: intentar el tetracampeonato. “Con Dios adelante y con la Virgen, ¿por qué no?”, dice. El ‘Puma’ complementa: “Fue un año bonito, todos los hinchas lo vamos a recordar. Pero la gente siempre quiere más, porque así es la ‘U’”.

MEMORIA CREMA

Universitario de Deportes acumula más de cien años de historia deportiva y social en el país, sostenida por títulos, ídolos y momentos que definieron distintas épocas del fútbol peruano. En 2024, ese recorrido quedó plasmado en el libro “Centenario”, publicado por **El Comercio**, una obra que revisa con rigor documental las figuras los equipos y los hitos que construyeron la identidad crema.



HÉCTOR CHUMPITAZ, ÍCONO ABSOLUTO DE UNIVERSITARIO, CON UNA CARRERA MARCADA POR TÍTULOS, DISCIPLINA Y UNA INFLUENCIA QUE TRASCENDIÓ SU ÉPOCA.

VISTA AÉREA DE LA TRINCHERA NORTE, UNA IMAGEN QUE RESUME EL PESO DE LA HINCHADA EN LAS GRANDES JORNADAS DE LA HISTORIA CREMA.

LOLO FERNÁNDEZ (DER.), MÁXIMO ÍDOLO DEL CLUB, CAPTADO CUANDO APENAS COMENZABA A ESCRIBIR SU HISTORIA CON UNIVERSITARIO DE DEPORTES.



FOTOS: ARCHIVO HISTÓRICO EC



La ruta al tri

El Comercio presenta “Tricampeones”, una edición de lujo que reconstruye el camino de Universitario hacia los títulos 2023-2025.

El libro reúne archivo inédito, crónicas y fotos exclusivas, además de testimonios de ídolos como Héctor Chumpitaz, Roberto Martínez, Edison Flores y miembros de la actual administración.

Los textos están firmados por los periodistas Carlos Salas, Miguel Villegas, Pedro Ortiz Bisso y Jasson Curi, del Decano. El sábado 6 de diciembre estará en quioscos a S/99,90. El stock es limitado.

Tras la obtención del segundo tricampeonato de la ‘U’, el Decano presenta ahora “Tricampeones”, el libro oficial que documenta el proceso deportivo entre 2023 y 2025: los partidos clave, la estructura táctica, los referentes del vestuario y el papel de jugadores como Aldo Corzo, Andy Polo, Martín Pérez Guedes o Álex Valera en un proyecto que devolvió al equipo de Ate al centro de la discusión futbolística del país.

“Este libro trata de contar no solo el 2025, sino toda la campaña desde 2023 hasta el título de este año, haciendo foco en dos cosas: los ídolos del club y cómo siguen presentes en la historia”, comenta Miguel Villegas, editor de Deporte Total. “Hay un capítulo especial en el que revisamos cómo ha cambiado la ‘U’ desde la infraestructura: el estadio Lolo Fernández, el Monumental, las finales de la Copa, Campo Mar, el nuevo CAR para menores, el stand en la FIL y otros proyectos”, añade.

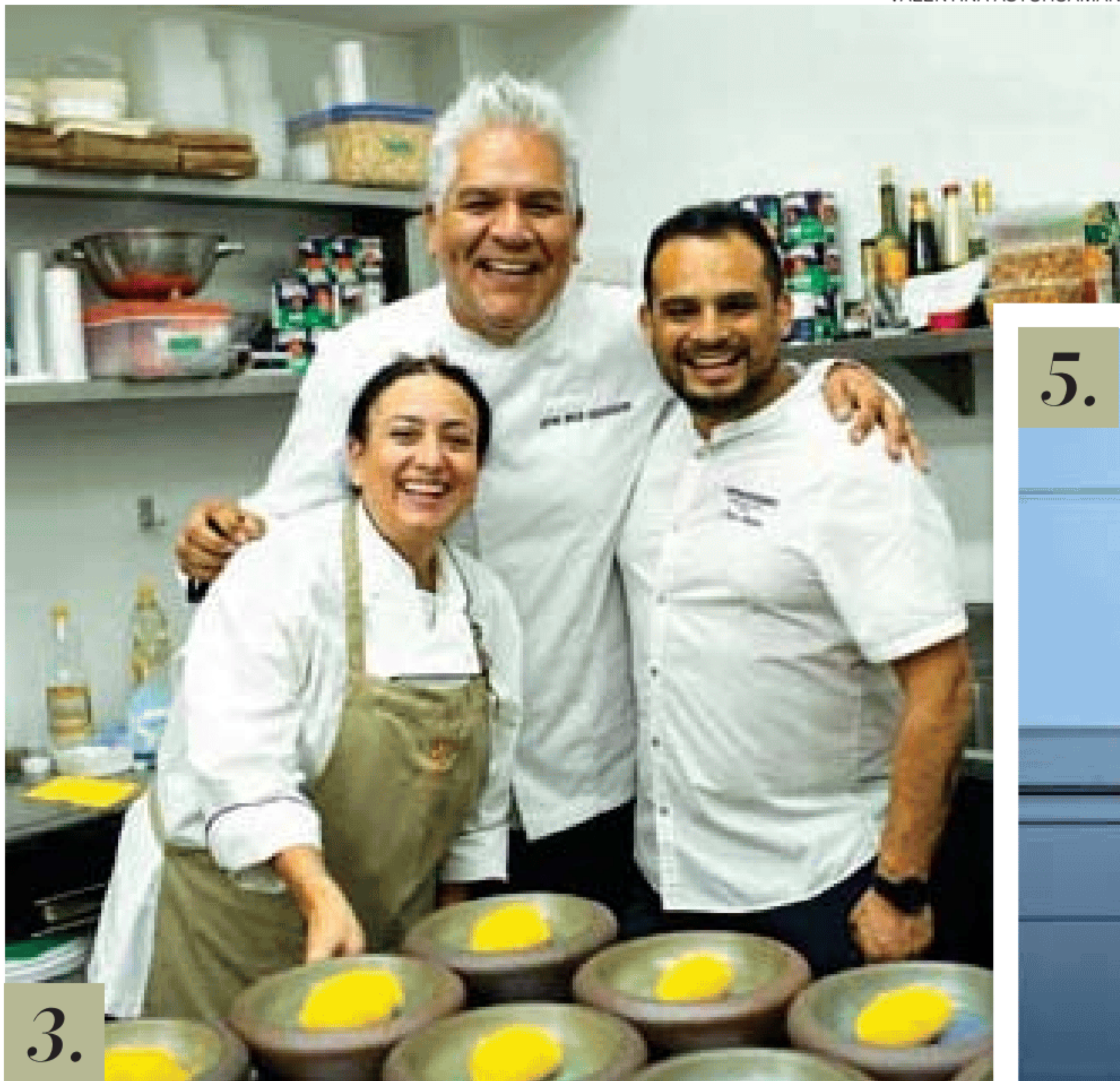
Esta publicación se suma así al esfuerzo por recuperar, ordenar y narrar la memoria crema, desde una mirada que combina rigor periodístico y sentimiento. Es un aporte que no solo documenta una época, sino que reafirma por qué Universitario sigue siendo una institución central en la historia del fútbol peruano. //

Circo beat



POR: VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA
@victoridrogo_

VALENTINA ASTUHUAMÁN



5.

1.



3.



2.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

4.



1/

De cóctel.

Diego Macedo y Thalía Talavera brillan en el lanzamiento de Cartavio Signature, nueva línea prémium de Ron Cartavio. Casa García Alvarado, Miraflores.

2/

Todas para una.

El equipo Sport Neciosup también se levantó como ganador de la primera fecha del Semillero El Comercio de Fútbol Femenino by Repsol. Chorrillos.

3/

Con las manos en la masa.

Marilú Madueño, José del Castillo y Jorge Muñoz celebran, juntos, los 40 años de El Rocoto. San Isidro.

4/

Reinas de la tele.

Jazmín Pinedo y Rebeca Escribens participan de la inauguración del nuevo Edificio Multimedia de América. Santa Beatriz, Lima.

VALENTINA ASTUHUAMÁN



Festejos por aniversario, mañanas deportivas y emocionantes lanzamientos reúnen a amigos, colegas y figuras del medio en los eventos más destacados de la semana.



5/

Sibarita.

Laura Graner, contenta en el lanzamiento de "Fonda", su guía gastronómica impresa y digital. La Perlita, Barranco.

6/

En dupla.

Jimena Agois y Alejandro Dali, felices en la presentación de "Fonda", la guía gastronómica de Laura Graner. Barranco.

7/

Mañana deportiva.

Mario Cortijo, Patricia García, Luis Vásquez, Katia Arévalo y Martín Higa en la primera fecha del Semillero El Comercio de Fútbol Femenino by Repsol. Chorrillos.

8/

Master chefs.

Virgilio Martínez y Mitsuharu Tsumura, reunidos en la celebración por los 40 años de El Rocoto. San Isidro.

9/

Voces de la prensa.

Carlos Espinoza, Drusila Zileri y Omar Mariluz asisten a la apertura de la nueva gran sede de América Multimedia. Santa Beatriz, Lima.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escríbenos a:

mariana.icochea@comercio.com.pe
wendy.amanzo@comercio.com.pe

11.



10.



VALENTINA ASTUHUAMÁN

10/

Mentes creativas.
Hugo Vásquez y Verónica Garrido Lecca acuden a la apertura de la exposición "Barranco" x Marea Alta. Café Floral, Barranco.

11/

Campeonas.
El equipo Villa Libertad festeja el primer puesto en la primera fecha del Semillero El Comercio de Fútbol Femenino by Repsol. Sede Carfip, Chorrillos.

12.



VALENTINA ASTUHUAMÁN

13/

Joven talento.
Karla Torres, orgullosa junto a su obra, en la exposición "Barranco" x Marea Alta. Café Floral, Barranco.

12/

La mejor anfitriona.
Blanca Chávez, dueña de El Rocoto, celebra los cuarenta años del restaurante en una velada inolvidable en el local de San Isidro.

15.



14.



VALENTINA ASTUHUAMÁN

13.



VALENTINA ASTUHUAMÁN

14/

A tu salud.
José Montoya, Luis Benavides, Chiara Torres y Rafael Cisneros acuden al exclusivo lanzamiento de Cartavio Signature, nueva línea premium de Ron Cartavio. Casa García Alvarado, Miraflores.

15/

Líderes.
Luis Miró Quesada, Maki Miró Quesada y Fernando Muñiz, presentes en la inauguración de la nueva gran sede multimedia de América. Santa Beatriz, Lima.

FOTOS: KARLA TORRES

18.



19.



Experiencias EC

//// Exclusivo para suscriptores

Tres suscriptores y sus acompañantes vivieron la experiencia de una cena fusión única en el restaurante Cielo Rosso. Ellos fueron guiados por el reconocido chef Erick Geldres.

17.



16.

20.



16/

Un grupo genial. Suscriptores de **El Comercio**, contentos luego de deleitarse con la carta de Cielo Rosso.

17/

Para chuparse los dedos. La cena cerró con broche de oro, a punta de deliciosos postres.

18/

Para el recuerdo. Anita Villavicencio y Diego Martel sostienen portadas históricas de **El Comercio**, que se llevaron de obsequio.

19/

'Cheers'. Dina Figueroa y Enrique Alarcón asistieron en dupla a la imperdible cena fusión.

20/

Sonrisa de oreja a oreja. Luis Rivera fue uno de los suscriptores de **El Comercio** que participó de la inolvidable experiencia.

Moda

VESTIR EL MAR

Con siete looks inspirados en la arquitectura y cosmovisión chimú, la joven diseñadora Susana Farro impone un nuevo diálogo entre el mundo de la moda y la reflexión ecológica: ¿es posible crear piezas textiles y artísticas a partir de redes de pesca, escamas y otros residuos costeros?



CELESTE PÉREZ

FOTO:
CARLOS CANSECO

GOLDEN V STUDIOS & DESMODA



MESES DE TRABAJO DE LABORATORIO DIERON COMO RESULTADO UN BIOMATERIAL CREADO A PARTIR DE ALGAS MARINAS PARA CONFIGURAR LAS PIEZAS. LUEGO, FUE TEÑIDO NATURALMENTE CON ACHIOTE, ESPIRULINA E ÍNDIGO.

Susana Farro no conectó con la moda en la niñez como muchos otros diseñadores. Antes de crear piezas que hoy despiertan curiosidad, reflexión y admiración, la joven talento empezó estudiando Arquitectura. “Sin embargo, en el camino me di cuenta de que en vez de ver documentales sobre el tema, siempre terminaba viendo biografías de Karl Lagerfeld, desfiles y otras producciones sobre textilera”, recuerda. Esa revelación la llevó a cambiar de carrera, acabando por descubrir un mundo donde arte, cuerpo y territorio podían encontrarse.

Su proyecto más reciente (y quizá el más personal) nació como tesis. Desde el inicio tuvo claro que quería trabajar con el mar, un territorio íntimo ligado a su familia del norte: Chiclayo, Trujillo, Chimbote. “Sí o sí quería trabajar con el mar, con la cultura chimú, y concienciar sobre la contaminación marina”, sostiene. Con ese objetivo, empezó recorriendo playas de la costa de Trujillo para recoger materiales naturales y sintéticos: escamas descartadas por pescadores, conchas, caparazones, sogas y distintos tipos de redes de pesca en desuso, por mencionar algunos.

A partir de estos hallazgos empezó una etapa intensa de investigación y experimentación que la llevó a un laboratorio. Allí, entre pruebas fallidas y reformulaciones, desarrolló su propio biomaterial a base de algas marinas. “Fue una temporada de mucha investigación, de buscar documentación. Encontré muchos trabajos de fuera, pero probar



SUSANA FARRO DESTACA EN UNA GENERACIÓN DE DISEÑADORES QUE ENTIENDE LA MODA COMO HERRAMIENTA POLÍTICA, POÉTICA Y ECOLÓGICA.

esas fórmulas no necesariamente funcionaban aquí, porque el agua es distinta, así que tuve que seguir indagando”, explica. El proceso le tomó alrededor de cuatro meses, y estuvo sostenido a pesar de los errores por una convicción poderosa: “Después de cada prueba fallida volvía al laboratorio con la fuerza de creer en mí y en el diseño, con la ilusión de crear algo único a partir de los materiales del propio territorio”, añade Farro.

El resultado ha sido una colección de siete looks inspirados en la arquitectura, textilera, orfebrería e iconografía chimú: se ve reflejado en sus formas escalonadas, semicirculares y en la presencia constante del mar. Farro, además, trabajó las redes de pesca en capas que cosió con hilo de nylon y sobre ellas aplicó la mezcla de biomaterial teñida con pigmentos naturales como

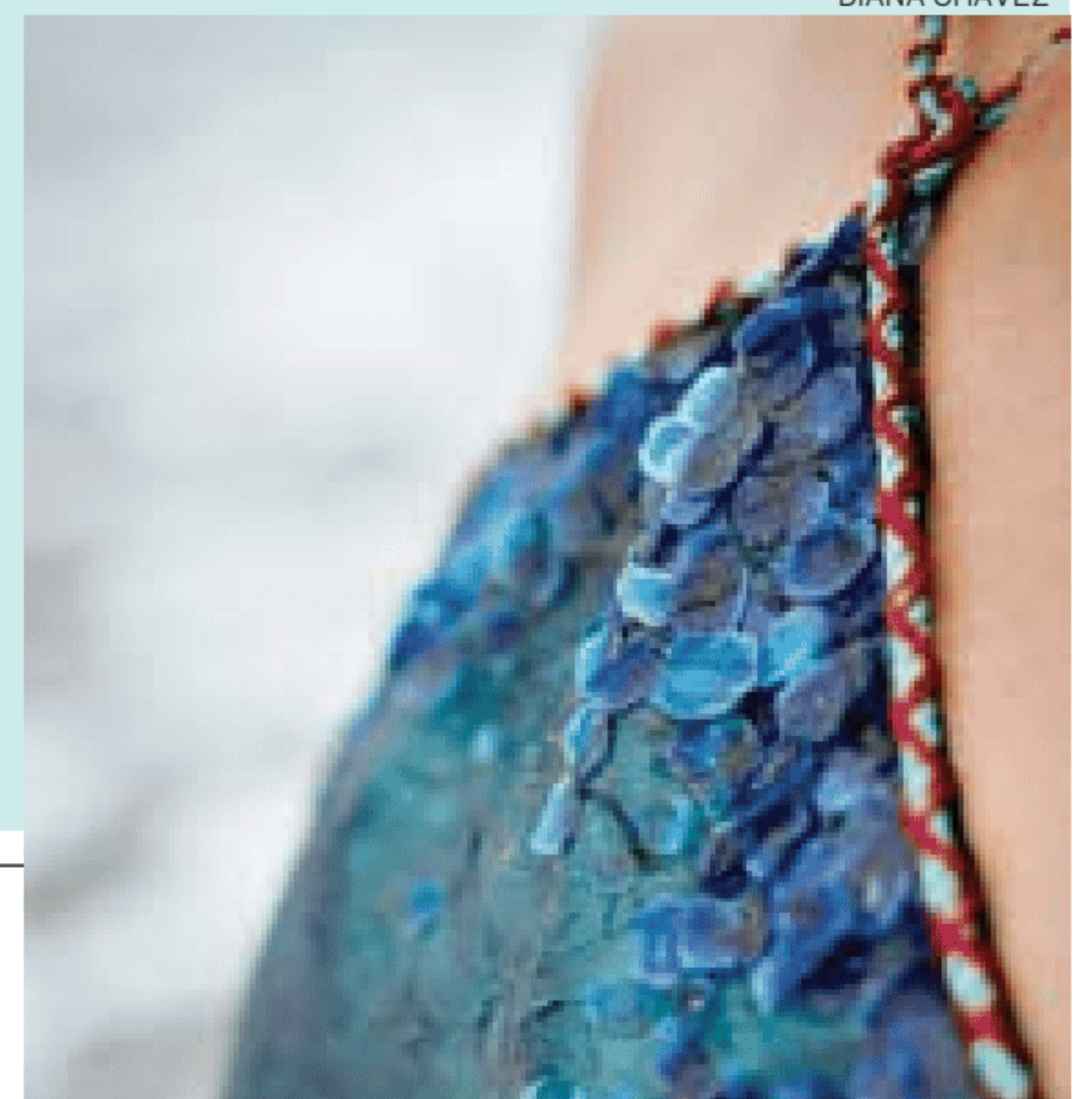
cochinilla, achiote, cúrcuma, espirulina e índigo. Transparencias, volúmenes y texturas dan vida a piezas que buscan replicar esa sensación de caminar por Chan Chan, descubrir capas, sentir el territorio que nos antecedió.

“Quería que uno sienta que está vistiendo el propio territorio, que no somos naturaleza por separado, sino que todos somos uno”, afirma. Tras esta exitosa primera colección, la mirada de Susana Farro mantiene su espíritu explorador. De cara al futuro, le interesa investigar materiales de la sierra o la selva, trabajar con papa nativa, denim reciclado o desarrollar accesorios que acerquen su propuesta a la vida cotidiana sin perder su esencia. Su objetivo final es constante: permitir que más personas sean abrazadas por su herencia natural, en prendas que lleven también a la reflexión sobre su cuidado. //

Inspiración del pasado para el presente

El trabajo de Farro en cada pieza de su colección de tesis refleja una minuciosa investigación de la costa peruana y la cultura norteña. “Esta colección busca una fusión simbiótica entre el usuario y el entorno, inspirándose en la cultura Chimú y su respeto por el mar”, precisa la diseñadora. Chimú, específicamente, se ve materializada en las formas trapezoidales de las prendas, las incrustaciones de conchas y moluscos y el uso de transparencias en formas romboidales.

DIANA CHÁVEZ



♦ **En portada**

PÍA LE

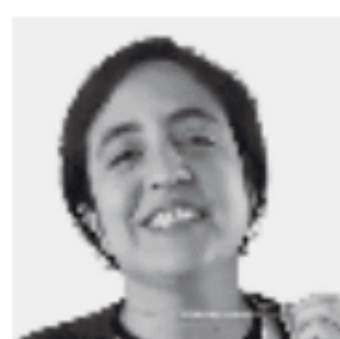
Volvieron a dejar a nuestro país en lo más alto de la gastronomía. El restaurante Kjolle de Pía León subió al puesto 2 en los Latin America's 50 Best Restaurants y fue galardonado como el mejor restaurante del país. Con ella, otros siete restaurantes peruanos integran el codiciado Top 50 regional.

Nuevamente brillaron. Kjolle, liderado por la chef Pía León, dejó al Perú en el segundo lugar de los Latin America's 50 Best Restaurants, tan solo por debajo del colombiano El Chato. En Antigua, Guatemala, Kjolle fue anunciado el pasado 2 de diciembre, además, como el mejor restaurante del Perú. También subieron al escenario para recibir el ya anunciado premio Art of Hospitality Award 2025, reconocimiento a la excelencia en el servicio. Así, hicieron historia.

“Venimos haciendo un trabajo fuerte con el equipo en Kjolle, con mucho corazón, mucha coherencia. Este tipo de premios siempre son bonitos y bien recibidos, motivan y dan fuerza para seguir haciendo lo que hacemos. Estamos muy contentos, emocionados y con ganas de llegar a Lima”, nos dice por una llamada vía WhatsApp, Pía León, desde el aeropuerto de Guatemala antes de subir al avión de regreso a Casa Túpac, en Barranco, donde se ubica su restaurante, para continuar con el servicio y atendiendo las reservas.

Pasar del cuarto puesto de Latinoamérica, el año pasado, al segundo lugar hoy, sin duda hará que el público la reciba con mayor expectativa, curioso por conocer —o repetir— la propuesta de Pía León: impactante visualmente, particularmente

A COMERSE EL MUNDO



POR:
DIANA GONZALES OBANDO



POR:
ALEJANDRA GARBOZA
FOTO:
ALESSANDRO CURRARINO

ÓN



LA CHEF PERUANA PÍA LEÓN ABRIÓ SU APUESTA PERSONAL, KJOLLE, EN 2018, EN BARRANCO. TRAS SIETE AÑOS, SU NOMBRE CONTINÚA DANDO LA VUELTA AL MUNDO.

FOTOS: THEWORLD50BEST



RAFAEL OSTERLING ABRIÓ EL RESTAURANTE RAFAEL HACE 25 AÑOS. MIENTRAS CELEBRA ESTE ANIVERSARIO, RECIBIÓ EL PUESTO 33 EN LA LISTA LATINOAMERICANA.

colorida por el resultado de una investigación minuciosa de los sabores más deliciosos de nuestra biodiversidad, además de mostrar en cada tiempo, platillo y maridaje un recorrido por la despensa peruana. Pía y su equipo están preparados para ello: “La expectativa siempre crece para quienes nos visitan. Hay más presión porque la gente espera mucho más, pero tenemos el impulso para seguir creando en equipo y continuar evolucionando”, nos comenta ella acerca de las dinámicas de Kjolle; pero, sobre todo, como chef que se posiciona ante los ojos de mundo y lo que puede ofrecer: “Tenemos que comunicar al mundo, obviamente, la biodiversidad; pero también el territorio, los paisajes, la cultura, la gente, el arte. Hay muchísimo que contar y eso es lo que nosotros hacemos a través del restaurante”.

Junto a Kjolle y Mil —proyecto de Pía León y Virgilio Martínez, que permanece en el puesto 49—, más restaurantes peruanos son parte de los Latin America’s 50 Best Restaurants. En conjunto, son ocho representantes; no es poca cosa: “Es un buen grupo de restaurantes peruanos. Creo que la clave siempre ha sido, por parte de nosotros, mantenernos unidos y con un mismo enfoque, una misma meta que es mostrar al mundo entero la biodiversidad que tenemos en el Perú. Estoy orgullosa de ser del Perú y poder contarlo al mundo”.

TODOS LOS PROTAGONISTAS

Entre aeropuertos y viajes de retorno, logramos contactarnos con los chefs que fueron el centro de la fiesta de la gastronomía en Guatemala. Juan Luis Martínez, chef de Mé-



“

ES UN BUEN GRUPO DE RESTAURANTES PERUANOS, CREO QUE LA CLAVE SIEMPRE HA SIDO MANTENERNOS UNIDOS Y CON UN MISMO ENFOQUE: MOSTRAR AL MUNDO LA BIODIVERSIDAD QUE TENEMOS EN EL PERÚ

Pía León
CHEF DE KJOLLE





EN ANTIGUA, GUATEMALA, SE REALIZÓ LA CEREMONIA DE LOS LATIN AMERICA'S 50 BEST RESTAURANTS. EN UN AMBIENTE FESTIVO, CHEFS DE DISTINTAS NACIONALIDADES SE REENCUESTRAN.



RENZO GARIBALDI DE OSSO CELEBRA EL PUESTO 44 Y RESALTA SENTIRSE MUY CONTENTO POR ESTAR JUNTO A OTROS "GIGANTES PERUANOS DE LA GASTRONOMÍA".

EL PUESTO 26 DE LA MAR EN LIMA, LIDERADO POR EL CHEF ANTHONY VÁSQUEZ, ES UN RECONOCIMIENTO AL RESTAURANTE MARINO TRADICIONAL Y AL CEBICHE.

MAYTA, DE JAIME PESAQUE, SE MANTIENE EN LA LISTA, ESTA VEZ EN EL PUESTO 11.



rito, recibió con alegría y sorpresa el ascenso de su restaurante al puesto 4. Confiesa que cada anuncio lo toma siempre desprevenido. Sin embargo, mirar hacia atrás le permite reconocer un crecimiento consistente, pausado y coherente con el trabajo que él y su equipo han venido desarrollando. Martínez destaca que el reconocimiento cobra sentido gracias a lo que transmiten los comensales, amigos y colegas que visitan Mérito y expresan su aprecio por la propuesta. "Sentimos mucha alegría, agradecimiento y también una responsabilidad cada vez mayor por el impacto que generamos en la comunidad gastronómica, en nuestros clientes y en nuestro propio equipo", señala, subrayando que este impulso también beneficia a sus otros proyectos: Demo, Clon, La Tostaduría y el estudio de diseño que dirige junto a su esposa.

James Berckemeyer, chef de Cosme, celebró con especial emoción el reconocimiento que ubicó a su restaurante en el puesto 9. "No lo esperábamos", señala, destacando que entrar a la lista ya es un logro para todo el equipo, pero lo es aún más obtener el Highest Climber Award (premio al mayor ascenso en la lista), tras escalar del puesto 28 al 9 en solo un año. En un 2025 especialmente significativo por el décimo aniversario del restaurante, alcanzar el Top 10 cobra un valor adicional. Berckemeyer agradeció a

Kjolle y Pía León en el tiempo

2010

Pía León comienza su carrera en la cocina de Central y asciende rápidamente al puesto de jefa de cocina.

2013

Pía León, Malena Martínez y Virgilio Martínez crean el Centro de Investigación Mater.

2018

Inaugura su proyecto personal, Kjolle, un espacio donde consolida su visión creativa interpretando al Perú y su megadiversidad. El mismo año es reconocida como mejor chef femenina de América Latina por Latin America's 50 Best Restaurants.

2021

Pía León es reconocida como la mejor chef del mundo por The World's 50 Best Restaurants. Aparece en "Waffles y Mochi", serie de Netflix producida por Michelle Obama, invitando a que los niños conozcan de manera entretenida ingredientes y culturas.

2023

Kjolle es reconocido como el N° 28, según The World's 50 Best Restaurants y ese mismo año se queda con el puesto N° 7 en los Latin America's 50 Best Restaurants.

2024

Kjolle es posicionado como el N° 16 según The World's 50 Best Restaurants y como el N° 4 en los Latin America's 50 Best Restaurants.

2025

Kjolle es reconocido como el N° 9 en The World's 50 Best Restaurants 2025 y galardonado con el segundo lugar en los Latin America's 50 Best Restaurants. En esta edición también recibió el premio Art of Hospitality a la excelencia del servicio.

THEWORLD50BEST

LATIN AMERICA'S 50 BEST RESTAURANTS



HIGHEST CLIMBER AWARD 2025

COSME
LIMA



COSME DE JAMES BERCKEMEYER DIO LA SORPRESA CON EL INESPERADO ASCENSO AL TOP 10. POR ELLO, RECIBIÓ EL HIGHEST CLIMBER AWARD.

su equipo, a su familia y a los clientes, y subrayó que, en un país con “tantas y tan buenas propuestas gastronómicas, que el público siga eligiendo Cosme es un motivo de enorme orgullo”.

Jaime Pesaque, chef de Mayta, toma con alegría y un profundo sentido de responsabilidad el ascenso de su restaurante al puesto 11. Señala que este reconocimiento es el resultado de un trabajo en equipo construido día a día y sostenido por Yachay, el espacio de investigación y creatividad gastronómica que impulsa sus propuestas. “Es allí donde cada idea encuentra un lugar para crecer y donde tomamos fuerza para seguir explorando y promoviendo nuestro Perú”, destaca.

Anthony Vásquez, chef de La Mar Lima, recibió con orgullo el anuncio de que la cebichería ocupa el puesto 26. Para él, este reconocimiento tiene un valor especial porque premia a un concepto profundamente peruano y tradicional. “Lo lindo es que un restaurante como La Mar, una cebichería con la que los peruanos se identifican, sea reconocida. Es un recordatorio de que debemos mejorar, aprender y conocer más sobre nuestros propios productos”, señala.



Renzo Garibaldi, chef de Osso, celebró el puesto 44 que alcanzó su restaurante, destacando la satisfacción de compartir la lista con otros “gigantes peruanos de la gastronomía”. Afirma sentirse feliz de representar tanto a su equipo como a su país, y subraya que este reconocimiento llega tras un año de intenso trabajo. “El equipo está feliz y se lo merece”, expresa, poniendo en valor el esfuerzo de todos los que forman parte del restaurante. Además, señala que su visión no se limita únicamente al desarrollo de nuevos restaurantes, sino también al impulso de productos, con el objetivo de seguir fortaleciendo la presencia y propuesta de Osso en la región.

Junto a ellos celebramos sus logros y, por supuesto, el valor que le dan a nuestra gastronomía y los que están detrás de cada plato. //

LA PROPUESTA DE MIL, EN EL CUSCO, SE MANTUVO EN EL LUGAR 49. EL RESTAURANTE (PROYECTO DE ALTURA DE VIRGILIO MARTÍNEZ Y PÍA LEÓN) ES LIDERADO POR EL CHEF LUIS VALDERRAMA.

FUE LA NOCHE DE KJOLLE. EL RESTAURANTE DE PÍA LEÓN RECIBIÓ EL PREMIO ART OF HOSPITALITY COMO RECONOCIMIENTO A LA MEJOR ATENCIÓN.

IG: MÉRITO



MÉRITO, DE JUAN LUIS MARTÍNEZ, DESTACÓ EN EL PUESTO 4 DE LOS LATIN AMERICA'S 50 BEST RESTAURANTS 2025.

IG: MILCENTRO

♦ Aniversario

MÚSICA QUE UNE

POR:
JORGE
CHÁVEZ

La Big Band del colegio Humboldt celebra los veinte años de un proyecto musical que ha acompañado la vida escolar de cientos de estudiantes.

DIEGO MORENO



Hace veinte años, cuando el profesor Rubén Romero asumió el área de música del colegio Humboldt, pensó que era el momento de apostar por una propuesta más desenfadada. Entonces, tuvo la idea de formar una Big Band con los propios alumnos, un proyecto que empezó como una iniciativa audaz y que hoy, dos décadas después, se ha convertido en una de las propuestas musicales escolares más sólidas del país.

Con el tiempo, el programa estructuró un sistema por niveles que acompaña a los estudiantes desde la primaria. Los niños comienzan explorando instrumentos en la Jumpy Band, avanzan a la Essential Band, luego a la Rumble Big Band, y finalmente acceden al conjunto principal. La Big Band actual está formada por veintiún jóvenes de 14 a 18 años que dominan metales, cuerdas, piano y una amplia gama de percusiones.

Desde 2024, el programa es dirigido por Luis Monzón, quien destaca que el impacto del proyecto va más allá de lo musical. “La música tiene un nivel de exigencia que obliga a los chicos a organizarse, a ser constantes, a escuchar antes de actuar. Es un entrenamiento emocional y mental que no se ve en el instante, pero que queda para su vida universitaria y profesional”, sostiene.

Monzón también resalta el valor pedagógico detrás de cada ensayo. “La Big Band suena bien cuando todos ceden un poco y aportan un poco. Esa lógica, que parece musical, es también una lección de convivencia: aquí aprenden a trabajar con otros, a confiar en el grupo, a entender que el éxito nunca es individual”, comenta el director.

Este proyecto demuestra que una educación musical sólida puede transformar no solo la vida escolar, sino la manera en que los jóvenes se relacionan con su entorno. //

UNA CITA ESPECIAL

Con un concierto especial, la Big Band del Humboldt celebrará su vigésimo aniversario este miércoles 10 diciembre, a las 7:30 p.m., en el auditorio del colegio. Ingreso libre.

LA BIG BAND DEL COLEGIO HUMBOLDT ESTÁ FORMADA POR 21 ESTUDIANTES DE 14 A 18 AÑOS QUE DOMINAN UNA SERIE DE INSTRUMENTOS.

Estilo de vida

POR:
**ALEJANDRA
GARBOZA**

¿Qué hacer cuando los días se vuelven horas y la cena de Navidad está a la vuelta de la esquina? Tener un as bajo la manga y encargar la comida a un restaurante es un gran salvavidas. Por eso, hoy presentamos algunas opciones imperdibles para “salvar” la noche y, lo más importante, conquistar a los invitados sin tanto esfuerzo.

Cenas de Navidad a domicilio

CHUNG TONG



Comida china en la mesa

@CHIFACHUNGTONG

♦♦ El chifa Chung Tong propone horneados para una Navidad y un Año Nuevo con sabor oriental. Su oferta permite elegir entre el servicio “Todo Costo”, en el que se puede optar por pierna (S/65), tocino (S/65) o brazuelo (S/75), o adquirir solo la opción del horneado (pierna, tocino, brazuelo, lechón y pavo). Pedidos por WhatsApp: 976 739 126. Teléfono: 999 100 606.



Una cena divertida

@DULCEFINAOFICIAL

♦♦ Dulceфина endulza tu mesa con una amplia colección de postres navideños. Su propuesta estrella es la Casa de Jengibre, disponible en varios formatos (desde S/45 hasta S/650), incluyendo la versión para armar y decorar (S/75). Infaltables son sus tortas: este año trae una en forma de árbol de Navidad (S/200). Pedidos al WhatsApp: 966 295 915.

Tradición europea

@PASTELERIALAMORA

♦♦ La Mora eleva la tradición navideña con una línea gourmet de panetones artesanales (1 kg) que incluye el premium (S/66) y versiones rellenas con Nutella (S/89), manjar (S/82) o la novedad de pistacho (S/115). Además, la pastelería celebra el clásico alemán Stollen (S/60) y las galletas Lebkuchen, cuya masa de miel madura un año para garantizar su sabor. Pedidos al WhatsApp: 914 687 276.



LAMORA



Navidad vegetal

@ASIANICAPERU

♦♦ Asianica redefine la Navidad con una propuesta culinaria vegetal. La cena apuesta por una experiencia sofisticada sin ingredientes de origen animal, elaborada a partir de fermentos y fondos de larga cocción. El menú presenta tres proteínas de seitán: una marinada en salsa oriental y acabada a la brasa; otra con reducción de porcón y arándanos; y una tercera rellena de chorizo vegano, hongos, soya y vegetales. La cena se completa con puré de camote, arroz estilo árabe o especiado, puré de papa con finas hierbas, papas gratinadas o ensalada navideña. Pedidos: 970 335 339.

TANTA



Tradición criolla para servir

@BRUTO_ARLETTEULERT

♦♦ Bruto ofrece platos individuales empacados al vacío, listos para tu cena navideña (incluso desayuno), con instrucciones para servir al instante. Destacan el codillo de lechón crocante (S/75/Kg), chicharrón de panceta (S/29) y guarniciones como el arroz Brutal. El servicio es solo para recojo programado, el 23 y 24 de diciembre. Pedidos por WhatsApp: 993 403 597.



Eleva el sabor de la cena

@LACOCINADEXIMENA

♦♦ La Cocina de Ximena complementa la cena con su Colección de Navidad. Su oferta, que no solo tiene postres (como el icónico queque navideño, a S/129), incluye guarniciones clave como el arroz navideño o el puré de camote y dos ensaladas. Esta es la solución perfecta para una mesa deliciosa y sin complicaciones. Pedidos por WhatsApp: 933 615 712. Web: lacocinadeximena.com.

LA COCINA DE XIMENA



Mundo dulce

@TANTA_PERU

♦♦ Tanta celebra la Navidad con su Mundo Dulce, una colección artesanal de postres hechos a mano, con cariño e ingredientes de calidad. La propuesta incluye opciones perfectas para regalar y compartir durante todo diciembre. El protagonista es el Tanttino (S/92) en sus versiones de frutas y manjar o chocolate. También se puede elegir troncos, tortas y tartas (desde S/84), así como rosca navideña (S/86), galletas y alfajores. Todos los productos están pensados para compartir, regalar y celebrar. Página web: tantaperu.com.

Homenaje

Desde hace algunos años, Machu Picchu está viviendo una situación compleja. Conflictos por la venta de boletos, toma de vías, un controversial anuncio de cierre temporal, y más. Hoy queremos recordar sus bondades a través de voces cusqueñas, para valorar a este santuario lleno de memoria y orgullo.



EN LA CIUDADELA DE MACHU PICCHU EXISTEN MÁS DE 190 PUNTOS TURÍSTICOS, ENTRE COMPLEJOS ARQUEOLÓGICOS, PLAZAS, TEMPLOS, FUENTES DE AGUA, MONUMENTOS Y RESIDENCIAS.

DIANA GONZALES OBANDO

FOTO:
RICHARD HIRANO

A MACHU PICCHU CON AMOR

EL EXPLO-
RADOR
ESTADOUNI-
DENSE HIRAM
BINGHAM,
QUIEN EN 1911
ENCONTRÓ
CUBIERTA POR
EL BOSQUE A
LA CIUDADELA
DE MACHU
PICCHU. ÉL LA
MOSTRÓ AL
MUNDO.

Pocos lugares en el mundo tienen la capacidad de dejarte sin aliento. Así es Machu Picchu. El verdadero amor a primera vista.

Esta misma arquitectura construida piedra sobre piedra es la muestra de la ciencia incaica en su máximo esplendor, la misma que conversa con su religiosidad, sus bosques nubosos y la soberbia de situarse en las alturas para estar cerca de las estrellas. Este escenario ha sido apreciado por el mundo. Millones de visitantes así lo confirman. Sin embargo, en los últimos años, una serie de eventos alrededor del turismo vienen generando incertidumbre y descontento. Hoy queremos recordar a nuestro Santuario Histórico - Parque Arqueológico Nacional de Machu Picchu, Patrimonio Mundial de la Unesco, y una de las Nuevas Siete Maravillas del Mundo Moderno, con toda su potencia desde la voz —y el corazón— de



AFP

ENRIQUE CUNEO



EL MÁGICO INGRESO POR EL CAMINO INCA. DESDE LAS ALTURAS, LLEGAR A LA 'LLAQTA' ES UNA EXPERIENCIA MUY DIFERENTE A LA TRADICIONAL.

los cusqueños, como el destacado escritor Luis Nieto Degregori. En su vida, Machu Picchu siempre ha sido una presencia constante, así como en la vida de todos los cusqueños. La 'llaqta' (ciudad o pueblo) probablemente le ha dado uno de los privilegios más grandes y del que muy pocas personas se pueden jactar en nuestros días. Cuando tenía ocho años (hoy tiene setenta), Nieto tuvo la oportunidad de pasar varios días en la ciudadela, algo imposible en la actualidad. Su padre, el poeta Luis Nieto, era amigo del director del Museo de Sitio de Machu Picchu, el arqueólogo Chávez Ballón, quien le permitió jugar ahí y recorrerla de día y de noche. “Fuimos a quedarnos varios días en el museo y pudimos visitar Machu Picchu cuando no había nadie. Esas impresio-

nes se han quedado grabadas para siempre en mi recuerdo. Ver Machu Picchu bañado por la luz de la luna, con jirones de neblina sobre los restos arqueológicos, es algo que nunca voy a olvidar”, nos dice el escritor. “Ahora la prioridad es gestionar el flujo de turistas y hacerlo sin que se perjudique el patrimonio. Además, hace falta organizar de una manera totalmente distinta la llegada a Machu Picchu. Hay varios cuellos de botella que son los que están generando el caos que se vive actualmente”. Para él, los recorridos no solo deben enfocarse en la 'llaqta', sino crear opciones para los distintos perfiles de turistas que llegan cada uno con expectativas propias. “Todo eso está por organizarse, así se impedirá la aglomeración enorme en la ciudadela. Pero nada de eso se puede hacer si no se construyen los centros de visitantes, uno desde el ingreso actual y un nuevo acceso por San Miguel, cerca de la estación de ferrocarril que está en Hidroeléctrica”, propone por su experiencia el autor cusqueño.

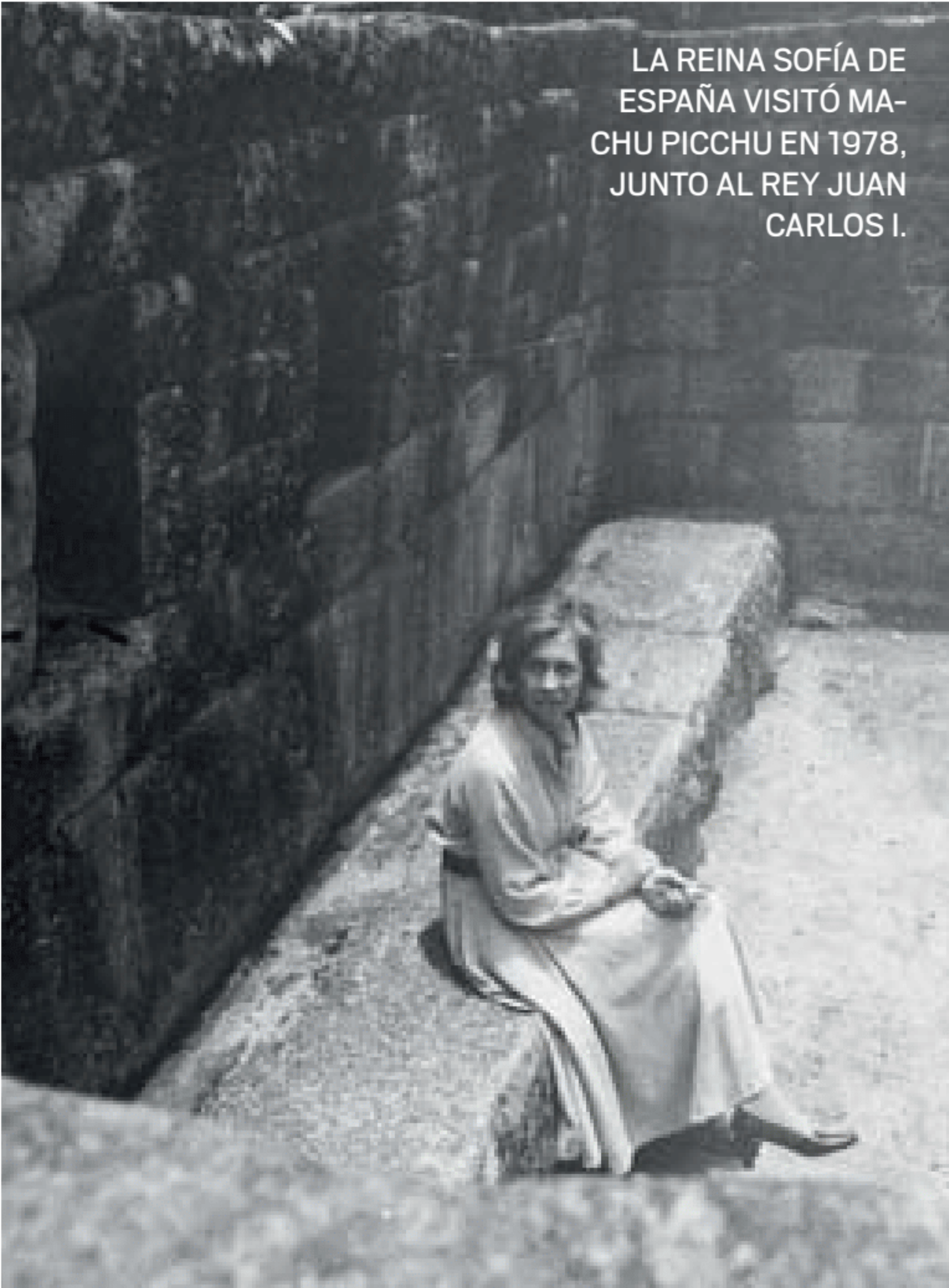
Como arqueóloga e historiadora, a Claudia Núñez le gustaría poder nombrar muchos más sitios que la conmuevan tanto como lo hace Machu Picchu; sin embargo, encontrarse frente a esta arquitectura no tiene comparación. Cada visita —ha ido en cuatro ocasiones— fue profunda y distinta, como cuando se lee un libro favorito en varias etapas de la vida. “En Machu Picchu ves ese sello inca que hace de la obra una sola con el paisaje. Pablo Neruda tiene un verso que lo sintetiza perfecto: ‘Piedra en la piedra, el hombre, dónde estuvo?’”. Con esta referencia a “Alturas de Machu Picchu”, la historiadora busca explicar cómo una ciudad parece nacer de la montaña. Su última visita a Machu Picchu la hizo embarazada de ocho meses y subió como en un peregrinaje para ofrendar su hijo al Apu en busca de su protección. Pero fue en su ingreso a Machu Picchu por el Camino Inca —la entrada natural a la ciudadela desde las alturas— cuando entendió el espíritu con el que fue construida. “Neruda no se equivocó: a Machu Picchu hay que entrar por las alturas. Solo así cobra sentido”.

Generaciones de peruanos han vivido la tradición del viaje de promoción a Machu Picchu. Es así de importante para nosotros. Y es también como uno de los primeros viajes organizados en familia. Este fue el caso de Diana Samanez, fundadora de la picantería Cusqueñísima. Durante toda su vida había escuchado de Machu Picchu, pero a los 16 años recién pudo conocer la ciudadela. “Sabía que era una

ARCHIVO HISTÓRICO EC

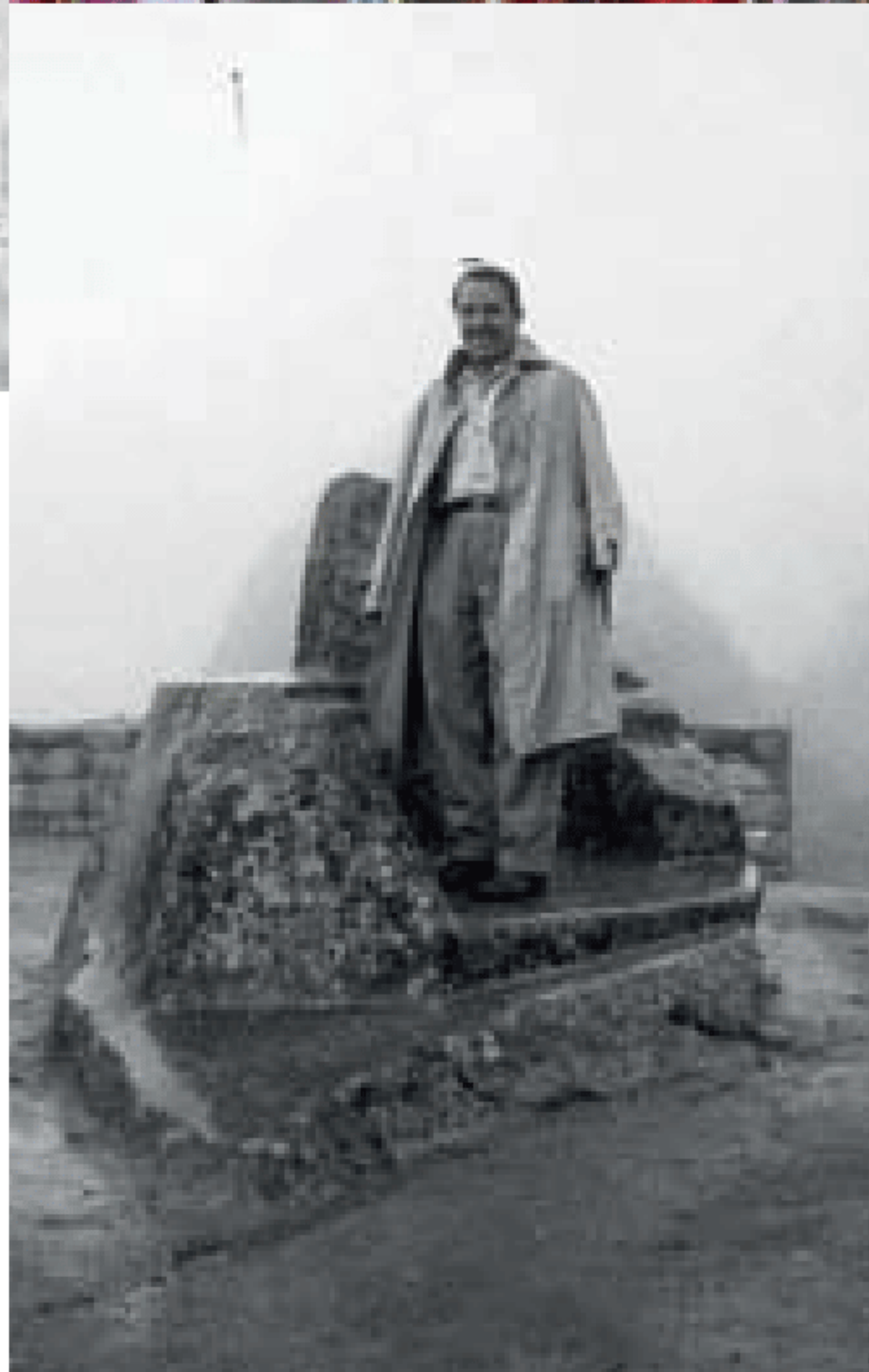
AP

LA REINA SOFÍA DE
ESPAÑA VISITÓ MA-
CHU PICCHU EN 1978,
JUNTO AL REY JUAN
CARLOS I.



AL IGUAL QUE
MUCHAS OTRAS
ESTRELLAS,
LA ACTRIZ
ESTADOUNIDENSE
SUSAN SARANDON
TAMBIÉN LLEGÓ
A MACHU PICCHU.
SU VISITA SE DIO
EN 2010.

ALEJANDRO MIRÓ
QUESADA GARLAND
EN EL INTIHUATANA,
COMO PARTE DE
LOS RECORRIDOS
DEL PLAN PERÚ,
ORGANIZADO POR
EL COMERCIO EN
LA DÉCADA DE 1960.



“
*VER MACHU PICCHU BAÑADO POR
LA LUZ DE LA LUNA, CON JIRONES
DE NEBLINA SOBRE LOS RESTOS
ARQUEOLÓGICOS, ES ALGO QUE
NUNCA VOY A OLVIDAR*

**Luis Nieto
Degregori**
ESCRITOR



noticia mundial, pero me parecía muy normal este tipo de centros arqueológicos, lo sentíamos nuestro. Por ejemplo, yo visitaba Sacsahuamán en mi día a día, era normal. Sin embargo, cuando conocí Machu Picchu recuerdo que quedé maravillada por esa gran construcción, no podía creerlo”. Diana pisó Machu Picchu un año antes de que fuera declarada una de las Nuevas Siete Maravillas del Mundo Moderno (2007). En esos años, pudo caminar libremente, sin restricciones, y hasta abrazó una de las piedras más grandes. Hace poco, volvió con su hijo mayor y su perspectiva fue diferente. “Comprendí por qué la gente que nos visitaba sentía tanta emoción, una conexión. Como cusqueña, siempre me ha llenado de orgullo la emoción de la gente al hablar de Machu Picchu; sin embargo, en los últimos años, siento que se ha alejado al cusqueño de su identidad, como

“
*NERUDA NO SE EQUIVOCÓ:
A MACHU PICCHU HAY
QUE ENTRAR POR LAS
ALTURAS. SOLO ASÍ
COBRA SENTIDO*



Claudia Núñez
HISTORIADORA

Hacia el Ombligo del Mundo

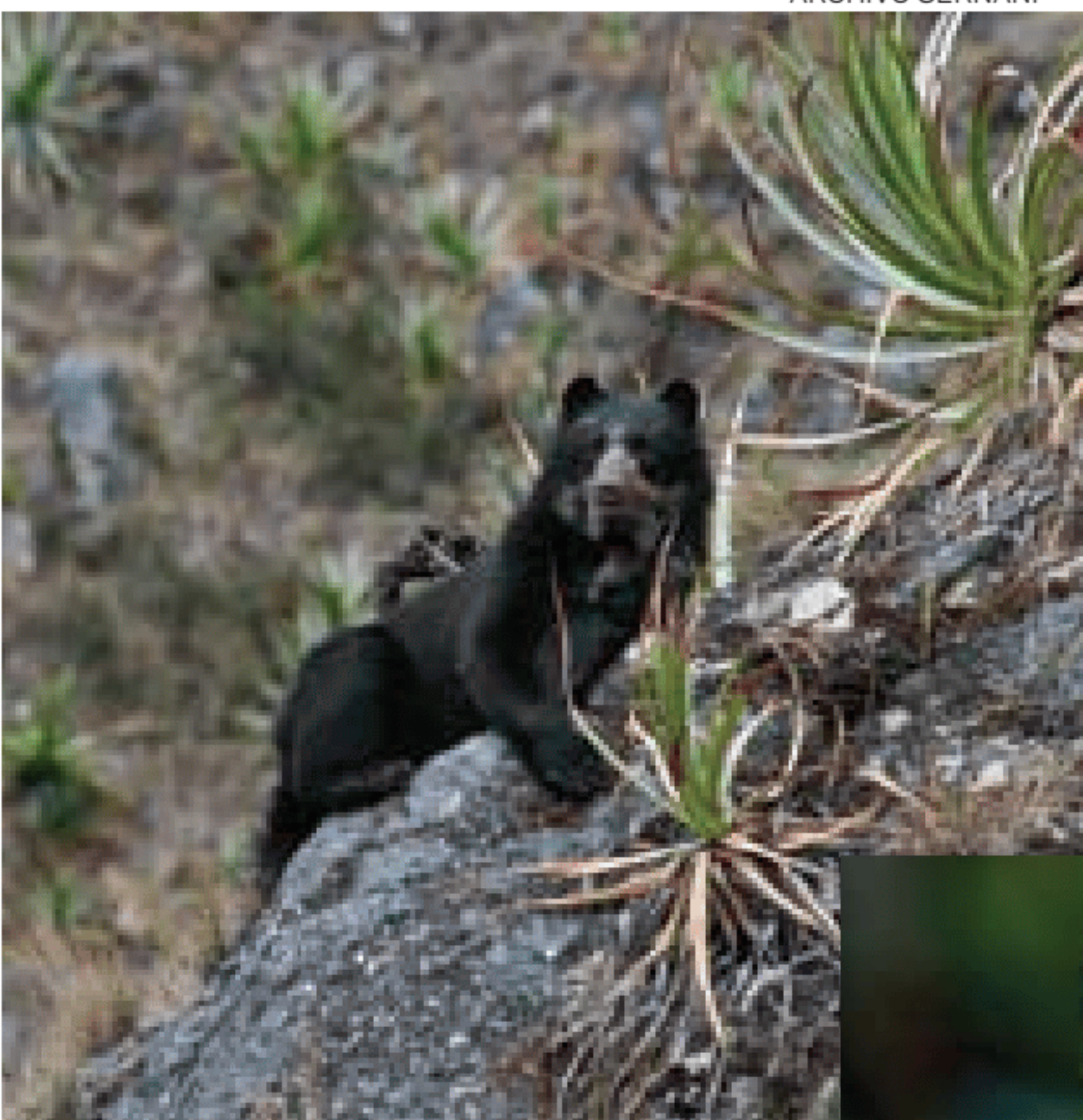
◆◆
Para comprar el boleto a la ‘llaqta’ se debe ingresar a la web https://tuboletocultura.pe/llaqta_machupicchu. Si compras en la boletería de la DDC-Cusco, en Machupicchu Pueblo, de manera presencial, puedes ver la disponibilidad en este enlace: <https://tuboletocultura.pe/cusco/1000boletos>.

◆◆
Se están tomando acciones. El Ministerio de Comercio Exterior y Turismo, el Ministerio de Cultura y el Sernanp suscribieron el 17 de noviembre un convenio de colaboración interinstitucional para impulsar un nuevo estudio de capacidad de carga y límite de cambio aceptable en el Santuario Histórico de Machu Picchu.

◆◆
Los visitantes cuentan con tres modalidades definidas para llegar a la ‘llaqta’: la vía férrea tradicional, la ruta alternativa terrestre (acceso amazónico) y la experiencia de trekking ancestral (Sernanp).

LA PELÍCULA “TRANSFORMERS: EL DESPERTAR DE LAS BESTIAS” SE GRABÓ EN MACHU PICCHU, EN 2021, Y EN VARIAS ZONAS DEL SANTUARIO.

ARCHIVO SERNANP



EL OSO DE ANTEOJOS, EL GALLITO DE LAS ROCAS Y LAS ORQUÍDEAS SON LAS ESPECIES NATURALES MÁS EMBLEMÁTICAS DEL SANTUARIO HISTÓRICO.



RICHARD HIRANO

pasó con la comida. Si el turista comía pizza y hamburguesas, eso era lo que cocinaban; y así se comenzó a perder nuestra identidad”, sostiene Samanez.

SANTUARIO DE NATURALEZA

“Una de las especies más representativas que tenemos es el oso andino [oso de anteojos], el único oso del Perú. En sus 37 mil hectáreas, bajo monitoreo, censo y un sistema de cámaras trampa, hemos identificado 57 osos independientes; es decir, que tienen más de un año y se han podido separar de su mamá”, relata José Carlos Nieto Navarrete, presidente ejecutivo del Sernanp, sobre el emblemático oso andino (también llamado ukuku) que se hizo popular en el mundo por la historia de Paddington. Verlo como se lo vio durante la cuarentena, paseando entre los bloques de piedra inca o en cualquier parte del santuario, es símbolo de bienestar del parque.

Nieto Navarrete también destaca las 423 especies de orquídeas y 447 especies de aves registradas para Machu Picchu, de las cuales 20 son endémicas. Es un

espacio natural con mucha riqueza y una oportunidad científica: se redescubrió la rata chinchilla arbórea de Machu Picchu (*Cuscomys oblativus*), una especie que se creía extinta desde 1916 y que fue captada nuevamente en fotos casi 100 años después. “Si bien se trata de una visita más referida al ámbito cultural, no se está mirando esta oportunidad de diversificación tan grande que tiene Machu Picchu, bendecido por la naturaleza, que puede ser parte de una solución a los problemas que se están generando”, complementa el funcionario.

Desde el Sernanp se promueve la ruta del Camino Inca, y se ha planteado la estrategia de observación de aves y orquídeas.

Porque Machu Picchu va más allá de recorrer únicamente la ‘llaqta’: son sus montañas, sus redes de caminos, sus apus y su misticismo. Hay que reencontrarnos con todo el escenario. A veces, las crisis nos hacen ver en los problemas nuevas posibilidades. //



CUANDO CONOCÍ MACHU PICCHU, RECUERDO QUE QUEDÉ MARAVILLADA POR ESA GRAN CONSTRUCCIÓN. NO PODÍA CREERLO



Diana Samanez
CUSQUEÑÍSIMA
PICANTERÍA

¿Cómo es el turista?

PERFIL DEL VISITANTE

Según las cifras difundidas por el Mincetur, entre enero y setiembre del presente año han ingresado a Machu Picchu 917.419 extranjeros (5% más que en similar período de 2024).

EXTRANJEROS

De acuerdo con el estudio del Perfil del Turista Extranjero de Promperú, los turistas que más visitan Cusco proceden de Estados Unidos (31%), seguidos de España (8%), Brasil (8%), México (5%) y Canadá (5%).

PERMANENCIA

La permanencia promedio de los turistas extranjeros en Cusco es de siete noches. (Fuente: Perfil del Turista Extranjero).

RENZO SALAZAR



EL GALLITO DE LAS ROCAS ES UNA DE LAS 447 ESPECIES DE AVES REGISTRADAS EN EL SANTUARIO HISTÓRICO DE MACHU PICCHU. AHÍ TAMBIÉN SE PUEDE PRACTICAR AVISTAMIENTO DE AVES.

Astrología



Aries

Revelaciones que aclaran un camino profesional. Ajustas metas y tomas una decisión valiente que te impulsa a crecer.



Tauro

Una verdad pendiente sale a la luz. Cambias una estructura personal para sentir mayor libertad y autenticidad.



Géminis

Conversaciones tensas pero necesarias. Comprendes algo que libera un bloqueo emocional y redefine tus prioridades.



Cáncer

Semana decisiva en vínculos. Recibes información clave para fortalecer o replantear una relación importante.



Leo

Ajustes en rutinas y trabajo. Entiendes qué hábito debes soltar para avanzar sin agotarte.



Virgo

Sorpresas en asuntos afectivos. Una verdad te ayuda a reorganizar expectativas y abrir espacio para algo más auténtico.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Cambiar para crecer

Esta es una semana marcada por sacudidas y decisiones que nos llevan hacia adelante. El 6 de diciembre, Mercurio en Escorpio se armoniza con Júpiter en Cáncer y con Saturno y Neptuno en Piscis. La fuerte presencia del elemento agua abre un caudal de información que necesitábamos para tomar una decisión importante. También puede sentirse como un momento ideal para detenernos, recargarnos y escuchar lo que nuestra intuición intenta decirnos.

El 8 de diciembre, Marte en Sagitario entra en tensión con Saturno en Piscis. Marte en Sagitario simboliza la búsqueda de la verdad y la expansión; Saturno en Piscis, la necesidad de darle forma a un sueño. Este encuentro revela dónde debemos ajustar una estructura para poder crecer. Puede sentirse como una lucha interna, días de conflictos o la sensación de que algo aún no termina de concretarse.

El 10 de diciembre, Mercurio se enfrenta a Urano y genera revelaciones inesperadas, conversaciones o noticias sorprendentes. Es la oportunidad de comprender algo que se movía en silencio. Finalmente, el 11 de diciembre, Mercurio ingresa en Sagitario con un tono más ligero y celebratorio, aunque es clave no saturarnos de información. Será un buen cierre de semana que aclara, libera y nos prepara para lo que viene. //

EL ACTOR
BRITÁNICO
NICHOLAS HOULT
("NOSFERATU",
"SUPERMAN")
CUMPLE 36
AÑOS ESTE 7 DE
DICIEMBRE.



Libra

Claridad en asuntos familiares. Una estructura emocional antigua se disuelve y encuentras un rumbo más estable.



Escorpio

Noticias inesperadas cambian un plan. Tienes conversaciones que iluminan algo esencial sobre tu manera de relacionarte.



Sagitario

Revisas finanzas y prioridades. Recuperas entusiasmo al reorganizar recursos y eliminar un gasto o compromiso pesado.



Capricornio

Semana de sinceridad contigo. Comprendes qué versión de ti ya cumplió su ciclo y das un giro personal.



Acuario

Semana de revelación interna profunda. Una intuición te muestra qué límite debes poner para recuperar paz y energía.



Piscis

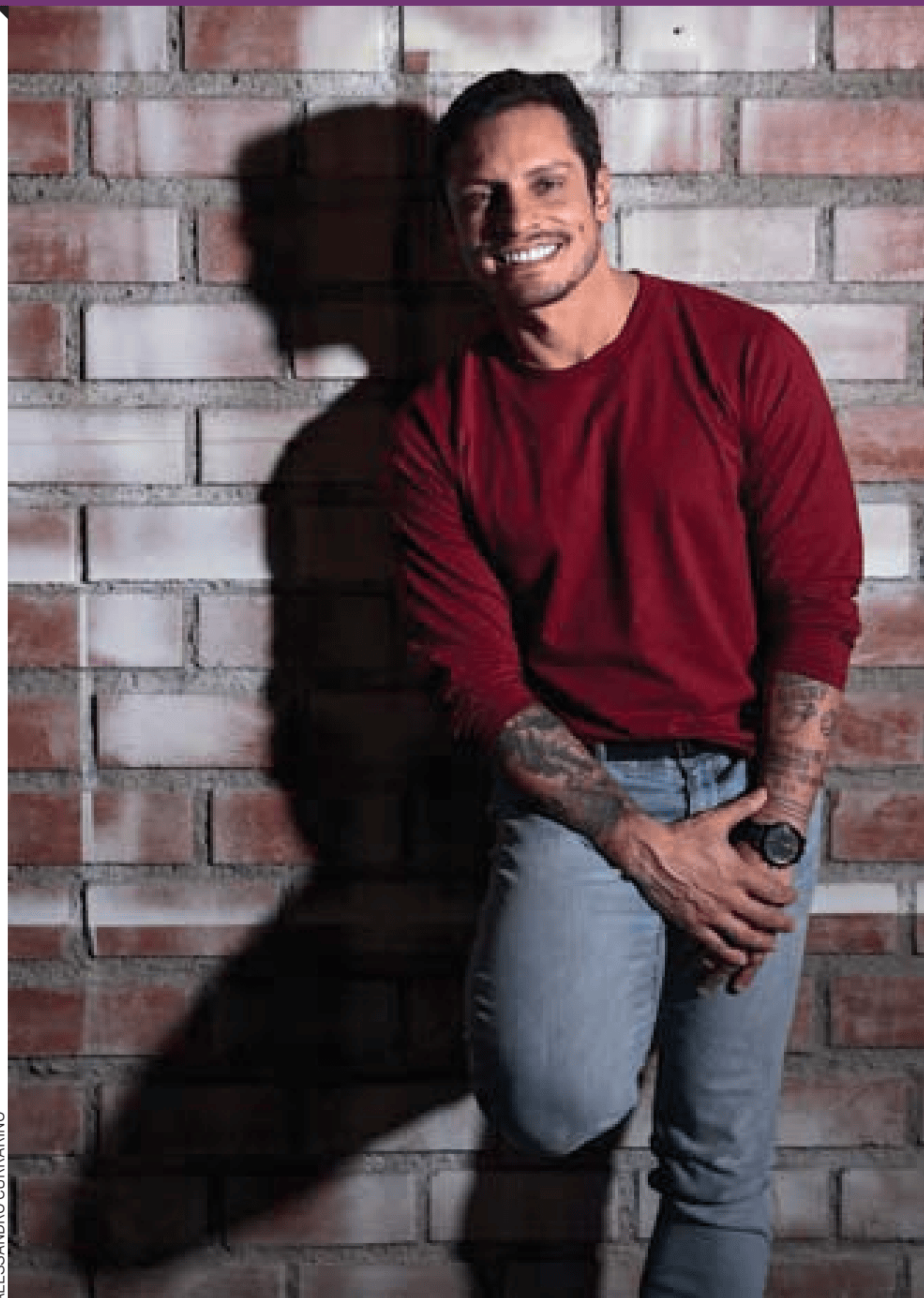
Decisiones grupales o amistades cambian. Se disuelve una dinámica que te drenaba y te abres a un círculo más alineado contigo.

Test de Proust

*“Es muy triste
no ser fiel a
uno mismo solo
por tratar de
impresionar”*

*El actor peruano destaca en la obra
“Peter Pan hasta las patas”, en el
Teatro Claretiano. La temporada va
hasta el próximo 14 de diciembre, y las
entradas están disponibles en Joinnus.*

Nico Ponce



ALESSANDRO CURRARINO

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Disfruto de tener contacto con la naturaleza, sentarme al sol, reflexionar sobre la vida, estar en el río o surfear.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Estar con mis seres queridos. Me encanta compartir tiempo con mi familia, mis amigos y vivir momentos juntos.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Mi sensibilidad. Me gusta conectar con personas que van por esa misma línea; tengo una forma bastante filosófica de ver la vida y elijo el amor por encima de todo.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

A veces, he sido demasiado exigente conmigo mismo y he hecho cosas más por lo que se espera de mí que por lo que realmente siento. Me gustaría aprender a fluir más.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

Creo que no quererme, no amarme, no valorar los momentos lindos con los seres queridos.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Hacer canciones para las cosas que me han pasado. Por ejemplo, a una ex le hice un disco entero, en el cual hablaba mucho del amor que sentía por ella, los errores que cometí. Y le canté delante de su novio.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

Tratar de ser alguien más. *

Creo que es muy triste no ser fiel a uno mismo solo por tratar de impresionar.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

“Siempre elijo el amor”. También cosas así, bien peruanas. Por ejemplo, “chévere”, “bravazo”.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Darme cuenta de que el trabajo no es mi prioridad, sino la vida misma, y que tengo que vivirla.

¿En qué ocasiones mientes?

No miento. Dentro de mi filosofía de vida está no mentir.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

He sido y soy absolutamente feliz con mi familia, con mis amigos, con la gente que quiero, en la playa, en la naturaleza.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Podría ser mi tabla de surf y mi guitarra, que son elementos que me dan felicidad.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

La sencillez, la humildad, la transparencia. Admiro que la persona no tenga caretas.

¿Cómo te gustaría morir?

Rodeado de gente a la que quiero. Me gustaría vivir bastante tiempo, como mi padre, que tiene 93 años ahora y se cuida muchísimo. //



Valido también para suscriptores de Diario Gestión. Aplican términos y condiciones.

Cada paso deja huella.

Aprovecha nuestro **beneficio exclusivo** para participar en la Wufathon 2025 y apoya a los perritos que esperan una oportunidad.

25%
dto.

Sobre precio
regular general

 14 de diciembre de 2025

 Inscripciones en eventrid.pe

 Bajada de Baños, Barranco



Nueva App Club El Comercio

Una app con mucho +

Disfruta **más de 350 beneficios**
para usar y repetir cuando quieras.
Escanea el QR y obténla ya.





Tanta

UNA NAVIDAD PARA CONTARLA
CADA AÑO TRAE UNA HISTORIA DISTINTA.



*PRODUCTO ARTESANAL

CONOCE A NUESTRO TANTTINO

TANTTINO es el primo travieso del panettone: rebelde y dulce a la vez.

Orgulloso de su origen y agradecido, usa los mejores ingredientes de la tierra que lo acoge.



DISFRÚTALO EN SUS
DOS PRESENTACIONES:

TANTTINO DE FRUTAS Y MANJAR
TANTTINO DE CHOCOLATE